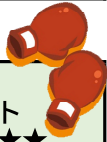




カミーリヤ トレーニング健康測定室 7~9月 レッスン表



火	水	木	金	土	日												
多目的ホールで 実施します！		9:30～(20分) NEW Reセット コンディショニング 筋肉の弾力を取り戻し、関節が動きやすくなるテクニックを実践します		9:30～(20分) モーニングストレッチ 朝の硬くなった筋肉をストレッチでほぐしていきます	9:30～(20分) ストレッチポール★ ポールを使って、身体を伸ばす、ほぐす、鍛えるを行います												
	10:00～(20分) スペシャルな筋トレ★★ リズムに合わせて、全身の筋肉をバランスよくトレーニングしていきます	10:00～(20分) 椅子で足腰らくらく体操★ 椅子を使って、足腰を鍛えて元気に動ける体を目指します	10:00～(20分) ボディメンテナンス★ 身体の不調をストレッチなどのエクササイズで改善を目指していきます														
	10:30～(30分) エアロ30★★★ 多様な全身運動で、心拍数が上げて、心肺機能、体力向上を目指します！		10:30～(20分) スタンディングフィット★★★ 立位状態のエクササイズとステップワークで筋力アップと脂肪燃焼を目指します		10:30～(20分) コアトレ★★ コアから体幹の強化を目的としたエクササイズを中心にしたプログラム	10:30～(20分) ゆったりストレッチ 準備運動、整理運動にゆっくりストレッチしましょう！											
	7/21,9/1はトレ室で実施します																
11:30～(20分) ゆったりストレッチ 準備運動、整理運動にゆっくりストレッチしましょう！	11:10～(20分) NEW 椅子でストレッチ体操★ 椅子のできる簡単なストレッチでじっくり伸ばしていきます！	11:00～(20分) ゆったりストレッチ 準備運動、整理運動にゆっくりストレッチしましょう！	11:00～(40分) シェイプアップサーキット40★★★★★ 筋力トレーニングと有酸素運動を合わせた代謝改善プログラム。脂肪燃焼に効果的！	<table><tr><th colspan="2">レッスンのきつさ・疲労感の目安</th></tr><tr><td>☆☆☆☆</td><td>リラックスタイム 疲労感なし</td></tr><tr><td>★☆☆☆</td><td>はじめての方も安心。軽い運動</td></tr><tr><td>★★☆☆</td><td>オススメ♪ 適度な疲労感</td></tr><tr><td>★★★★☆</td><td>チャレンジ！ 体力筋力アップ</td></tr><tr><td>★★★★★</td><td>ハード!! 達成感を目指して</td></tr></table>		レッスンのきつさ・疲労感の目安		☆☆☆☆	リラックスタイム 疲労感なし	★☆☆☆	はじめての方も安心。軽い運動	★★☆☆	オススメ♪ 適度な疲労感	★★★★☆	チャレンジ！ 体力筋力アップ	★★★★★	ハード!! 達成感を目指して
レッスンのきつさ・疲労感の目安																	
☆☆☆☆	リラックスタイム 疲労感なし																
★☆☆☆	はじめての方も安心。軽い運動																
★★☆☆	オススメ♪ 適度な疲労感																
★★★★☆	チャレンジ！ 体力筋力アップ																
★★★★★	ハード!! 達成感を目指して																
14:20～(30分) 機能改善30★ 関節疾患の予防体操を行います。身体の動き改善、運動機能の向上を目指します	14:30～(20分) 椅子で健康体操★ 椅子に座って、脳トレ・ストレッチ・筋トレ・リズム運動など幅広く行います	 14:30～(20分) リズムフィットボクシング★★★ 音楽のリズムに合わせて、ボクシングの動きで心拍数を上げて、リフレッシュしましょう！	14:30～(20分) バランスボール★★ バランスボールを使って、バランス能力、筋持久力、柔軟性向上、腰痛予防を目指します														
15:30～(20分) どきどきエアロ★★★ 多様な全身運動で、心拍数を上げて、心肺機能、体力向上を目指します！	15:30～(20分) ゆったりストレッチ 準備運動、整理運動にゆっくりストレッチしましょう！	15:30～(20分) コアトレ★★ コアから体幹の強化を目的としたエクササイズを中心にしたプログラム	15:30～(20分) NEW Reセット コンディショニング 筋肉の弾力を取り戻し、関節が動きやすくなるテクニックを実践します	15:30～(20分) ストレッチポール★ ポールを使って、身体を伸ばす、ほぐす、鍛えるを行います	15:30～(20分) ボディメイク★★ ストレッチ、筋トレなどで、筋肉と骨に働きかけ姿勢改善を目指します												