



フィットネス

【ショートプログラム】

10:00~10:20	ダンベルエクササイズ（竹内） 中
10:35~10:55	浮き輪肉撃退ストレッチ（松田） 弱
11:10~11:30	ストレッチポール（竹内） 弱
11:40~12:00	臀筋（でんきん）祭り!!（松田） 中
13:00~13:20	たくさん動こうボクササイズ（松田） 強
13:35~13:55	ゆったりストレッチ（竹内） 弱

※（担当指導員）**運動強度**

【バランスコンディショニング®】

9:00~9:50

バランスコンディショニング®チェア（永松）**弱**

12:10~12:50

バランスコンディショニング®ストレッチ（永松）**弱**

※（担当指導員）**運動強度**

参加費：無 料

申 込：当日申込

対 象：高校生以上

場 所：2F 研修室

持 物：動きやすい服装、タオル、飲み物

室内履き（※履かずに行うものもございます。）