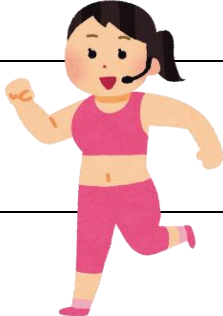


S&Dスポーツアリーナ羽村 スタジオプログラム(R5.11~R6.3)

	午前	午後	夜間
火	ビギナーエアロビクス 10:00~11:00 (当日先着60人) ★★☆☆☆		エアロビクス1 19:00~20:00 (当日先着50人) ★★★☆☆
水	健康体操 10:00~11:10 (定員なし) ★☆☆☆☆	ステップ1 14:00~15:00 (当日先着30人) ★★★★☆☆	ステップサーキット 19:00~20:00 (当日先着30人) ★★★★☆☆
木	ビギナーステップ&シェイプ 10:00~11:00 (当日先着30人) ★★☆☆☆	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>【受付】 トレーニングルーム入口にて レッスン開始1時間前~レッスン開始時間まで</p> </div>	
金	健康体操 10:00~11:10 (定員なし) ★☆☆☆☆		
土	ビギナーエアロビクス 10:00~11:00 (当日先着60人) ★★☆☆☆	エアロビクス1 14:00~15:00 (当日先着50人) ★★★★☆☆	 ★の数は、運動の強さを表しています。
日	健康体操 10:00~11:10 (定員なし) ★☆☆☆☆	エアロビクス2 14:00~15:00 (当日先着50人) ★★★★☆☆	

【内容】

- 健康体操・・・最大30分間の有酸素運動(ウォーキングなど)後、肩こり・腰痛予防体操、ストレッチなどを行います。
- エアロビクス・・・リズムに合わせて様々な動きを行います。全身をバランスよく動かします。
- ステップ・・・ステップ台を使って様々な動きを行います。
- ステップ&シェイプ・・・ステップとコンディショニング(自重の筋力トレーニングなど)を行います。
- ステップサーキット・・・ステップと筋力トレーニングを交互に行い、体力や筋力アップ、脂肪燃焼効果が期待できます。

【注意事項】

- ♪プログラムに参加する場合は着替えを済ませ、受付はご本人様がお願いします。
- ♪受付を済ませた方は、お近くでお待ちください。
※プログラム開始時に不在の場合レッスンは受けられません。
- ♪必ず室内用運動靴をご用意ください。
※室内用運動靴をお持ちでない場合は、ご参加いただけません。
- ♪スタジオの中に持ち込める物は飲み物とタオル等の小さなお荷物のみです。
→運動に必要な物以外のお荷物は、1階更衣室のロッカーをご利用ください。



イベントなどでは随時お知らせいたします!

