

プログラムスケジュール表

(2025年9月1日改定)

メタックス体育館はだのトレーニングルーム

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
第2武道場	トレーニングルーム	トレーニングルーム	トレーニングルーム	トレーニングルーム	トレーニングルーム内 レク室	トレーニングルーム	トレーニングルーム
10:00			9:30~10:30 ストレッチ&チューブ体操 美濃	長めのタオルお持ちください 10:00~11:00 ペルビックストレッチ 湯山			10:00~11:00 X55 美濃
11:00	10:30~11:00 かんたん教室 すっきりストレッチ	10:00~11:00 コアクロス 美濃			11:00~11:30 かんたん教室 かんたん筋トレ		
12:00	11:30~12:30 ハワイアンフラ 中村	11:30~12:30 ボディコンバットショート 美濃	11:30~12:30 X55 美濃	11:15~12:15 コース型教室 やさしいヨガ教室 開本 ★事前の申込が必要です		11:30~12:30 X55 美濃	11:30~12:30 ボディコンバット 美濃
13:00			12:30~13:00 かんたん教室 身体バランスを整える				
14:00		13:15~13:45 かんたん教室 らくらくストレッチ			13:00~14:00 ボディコンバット 美濃		
15:00							
16:00	<h3>ミニレッスン30内容</h3> <p>すっきりストレッチ・・・体の様々な箇所のかんたんなストレッチを行うクラスです。 らくらくストレッチ・・・ムリなく楽にストレッチを行うクラスです。 身体バランスを整える・・・大きめのボール等を使用して体幹強化やストレッチを行うクラスです。 ぶちトレ・・・自重でかんたん筋トレを行うクラスです。 かんたん筋トレ・・・自重やダンベルなどを使用してかんたん筋トレを行うクラスです。</p>						
17:00							
18:00							
19:00							
20:00	19:30~20:30 ボディコンバット 美濃		19:30~20:30 コアクロス+α 美濃				

マーク表記

安心マーク

初めての方、体力に不安がある方も安心して楽しめます。



シューズマーク

踵が覆われたフィットネスシューズが必要です。



おすすめプログラム

ボディコンバット 格闘技系の動作でストレス解消
X55 全身の脂肪燃焼と筋力UP
コアクロス(+α) 体幹部分(コア)を鍛える