

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 ペルビックスストレッチ 湯山 | | 😊 10:30~11:00 かんたん教室 かんたん筋トレ | 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 ぶちトレ | | |
| 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 | 😊 11:15~12:15 コース型教室 やさしいヨガ教室 関本 ★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 | | | | | | | |
| 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 | | | | |

ミニレッスン30内容

- 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・・・自重でかんたんな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な筋トレを行うクラスです。

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
X55
コアクロス(+α)

格闘技系の動作でストレス解消
全身の脂肪燃焼と筋力UP
体幹部分(コア)を鍛える