プログラムスケジュール表　　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	トレーニングルーム
10:00			10:00～11:00 コアクロス 美濃	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			10:30～11:00 かんたん教室 かんたん筋トレ	10:00～11:00 X55 美濃
11:00			11:15～11:45 かんたん教室 ソフトジムボール				11:00～11:30 かんたん教室 ぷちトレ		
12:00		11:30～12:30 ハワイアンフラ 中村		11:30～12:30 X55 美濃	12:30～13:00 かんたん教室 バランスボール	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								13:00～14:00 ボディコンバット 美濃	
14:00									
15:00							年長～小学6年生対象 保護者様の見学できます		
16:00							16:00～17:00 ZUMBA®KIDS 村山		
17:00									
18:00									
19:00	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					
20:00									

こども向け
レッスン♪

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。
ソフトジムボール・・小さめのボールを使用して体幹強化や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。
バランスボール・・・大きめのボールを使用して体幹強化やストレッチを行うクラスです。
ぷちトレ・・・・・・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

シューズマーク
踵が覆われたフィットネス

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