

令和元年度2月 エンジョイ♪トレーニング予定表

【エンジョイ♪トレーニング】 土曜日(月2~4回実施) 11:15~12:15

2月	プログラム名	担当者	内容・準備物
8日	ストレッチポールで コンディショニング	河 邊	内容:円柱状のツールを使って姿勢を「元あるべき状態」に戻し、美しい姿勢をキープしましょう。筋膜リリースも行います。 準備物:運動できる服装、タオル、飲み物、室内用シューズは必要ありません。
15日	ステップ台 エクササイズ	小 川	内容:ステップ台を使用し、音楽に合わせて楽しく昇り降りします!しっかり汗を流したい方にオススメです! 準備物:運動できる服装、タオル、室内用シューズ、飲み物
22日	バランスボールで 全身運動	松 浦	内容:ボールの上でバランスをとることやボールを使った筋トレをすることで足腰や体幹部も鍛えます。下半身や体幹の強化をしたい方、代謝を上げたい方にオススメです♪ 準備物:運動できる服装、タオル、室内用シューズ、飲み物

★エンジョイ♪トレーニング教室 定員と参加受付方法について★

○受付・申込方法

当日の10:45より受付開始。1階受付窓口に受付名簿を設置しますので、お名前をご記入下さい。

※受付は先着順で行い、定員になり次第終了となります。

※初めてエンジョイ♪トレーニングに参加される方は、申込書記入が必要となりますので、事務所までお越しください。

○場 所 : 健康体力相談室(トレーニング室横のお部屋)

○参加料 : 1回500円

○対 象 : 18歳以上

○定 員 : 各20名(先着順)