

日本ガイシフォーラム トレーニング室では各種ショートプログラムを無料で行っています。
 (トレーニング室利用料は必要です。) 健康体力づくりに是非ご利用ください。

8月のショートプログラム

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|------|------|-----|----|
| | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 11:00~ 11:30 | 8月の休場日は、 5日、19日です。 日曜日・祝日は、 18時まで営業です。  | | | | ○ | ○ | SY |
| 12:45~ 13:00 | | | | | バランス | ロコモ | |
| 14:00~ 14:30 | | | | | ★ | | |
| 14:30~ 15:00 | | | | | | ★ | |
| 19:00~ 19:15 | | | | | | | ■ |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11:00~ 11:30 | ○ | 休 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 12:45~ 13:00 | | | 筋モリ | シェイプ | バランス | ロコモ | |
| 14:00~ 14:30 | | | ★ | | ★ | | |
| 14:30~ 15:00 | | | | ★ | | ★ | |
| 19:00~ 19:30 | | | | | | | RB |
| | 11 | 12祝 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 11:00~ 11:30 | ○ | ○ | ○ | SY | ○ | ○ | SY |
| 12:45~ 13:00 | | | 筋モリ | シェイプ | バランス | ロコモ | |
| 14:00~ 14:30 | | | エアロ | | ★ | | |
| 14:30~ 15:00 | | | | SY | | ★ | |
| 19:00~ 19:15 | | | | | | | ■ |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 11:00~ 11:30 | ○ | 休 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 12:45~ 13:00 | | | 筋モリ | シェイプ | バランス | ロコモ | |
| 14:00~ 14:30 | | | ★ | | ★ | | |
| 14:30~ 15:00 | | | | ★ | | ★ | |
| 19:00~ 19:15 | | | | | | | ■ |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 11:00~ 11:30 | RB | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 12:45~ 13:00 | | オリジナル | 筋モリ | シェイプ | バランス | ロコモ | |
| 14:00~ 14:30 | | | ★ | | ★ | | |
| 14:30~ 15:00 | | ★ | | ★ | | ★ | |
| 19:00~ 19:15 | | | | | | | ■ |

* 開催時間及び内容は予定です。時間延長など変更となる場合がございます。ご了承ください。

| 記号 | プログラム名 | 内容 |
|-------|----------|---------------------------------|
| ○★■ | 朝・昼・夜の体操 | ストレッチを中心にトレーナーがオリジナルエクササイズを行います |
| オリジナル | オリジナル | 担当者のオリジナルプログラムを行います |
| 筋モリ | 筋肉モリモリ | 自重を利用して筋カトレーニングを中心に行います |
| シェイプ | ボディシェイプ | 身体を引き締めるエクササイズを中心に行います。 |
| バランス | バランス | バランス能力向上や転倒予防を中心に行います |
| ロコモ | ロコモ予防 | 健康寿命を長く保つためのエクササイズを行います |
| SY | ソフトヨガ | やさしいヨガを行ないます。 |
| エアロ | ソフトエアロ | やさしいエアロビクスダンスを行ないます。 |
| RB | リズムボクシング | 音楽に合わせてボクシングの動きを行います |

| 2019年 | | 8月分 ランニングコース利用可能予定日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 日本ガイシ スポーツプラザ | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 曜日 | | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 9:30~12時 | | | | | | | | | | | | | ○ | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12~15時 | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15~18時 | | | | | 休 | | | | | | | | | | ○ | ○ | | | | 休 | | | | | | | | | | | | |
| 18~20:45 | | | | | | | | | | | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | ○ | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | |

※○印がご利用になれる時間帯です。(空白は不可)

* これは7月25日現在の予定ですので、変更される場合もあります。当日の案内板を確認してください。