

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活用ください。

9月のショートプログラム

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

9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
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	祝	火	水	木	金	土	日	祝	火	水	木	金	土	日	月
9:30～12時										○									○											
12～15時		休																	○											
15～18時								○											○								○	○	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8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。