

名東スポーツセンター トレーニング室

【令和4年10月～】

ショートプログラムのご案内

実施時間：下記スケジュールをご確認下さい。※祝休日の実施はなし

参加方法：開始**10分前**より、トレーニング室カウンターにて参加札をお受け取り下さい。

定 員：**先着4名**

運動の秋

【令和4年10月～】

ショートプログラムスケジュール

	月	火	水	木	金
10:30 ↓ 10:50	コンディショニング				部位別 トレーニング
14:00 ↓ 14:20		自重トレーニング	筋膜リリース	ゆったりストレッチ	

	レッスン名	強度	難度	内容
	自重 トレーニング	★★	★★	全身をバランスよく鍛えシェイプアップ！
	部位別 トレーニング	★★	★★	各部位を集中的に引き締めましょう！
	コンディショニング	★	★	全身を整えて美しい姿勢を手に入れましょう！
	筋膜リリース	★	★	からだのコリをほぐし、伸ばし、 バランスの良い姿勢をつくりましょう！
	ゆったりストレッチ	★	★	気持ちよく全身の筋肉をほぐしましょう！

名古屋市名東スポーツセンター

〒465-0067 名東区猪高町大字高針字勢子坊 307-12

Tel(052)705-4948 Fax(052)705-4952

【指定管理者】（公財）名古屋市教育スポーツ協会

