

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。) 健康体力づくりには是非ご活用ください。

10月のショートプログラム

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