



5/1(水)～5/6(月)

ウェルネスクラススケジュール

	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)
午前		9:30～10:00	9:30～10:00	9:30～10:00		9:30～10:00
		ストレッチ&体幹エクササイズ	腹筋力アップ	キングオブエクササイズ		柔軟性を高めよう!!
		池ヶ谷	大村	大村		池ヶ谷
午後	15:15～15:45				15:15～15:45	15:15～15:45
	転倒予防		黄色のレッスンは通常レッスン 緑色のレッスンは体力測定種目機能改善レッスン		下肢筋力アップ	RW機能改善トレーニング
	米澤				鈴木	米澤 ※RWとはランニングとウォーキングの略

ジム利用料で参加できる30分間の無料レッスン!!

《改善プログラム》

レッスン	日時	改善種目	内容
転倒予防	5/1(水) 15:15～15:45	・閉眼片脚立ち ・立ち上がり	足底からの感覚、足関節や股関節を使うことを意識させ、片脚立位時間の改善を目指します。転倒予防にも繋がります。
腹筋力アップ	5/3(金) 9:30～10:00	・上体起こし	腹筋力を向上させる様々なトレーニング方法を紹介します。100回もやらずに少ない回数で効果的な方法で腹筋力を向上させよう!!
下肢筋力アップ	5/5(日) 15:15～15:45	・2ステップ ・立ち上がり	足首、膝、股関節をより動かしやすくする動きと姿勢を安定させる為に必要な筋力をターゲットとしたエクササイズを行ないます。
柔軟性を高めよう	5/6(月) 9:30～10:00	・長座体前屈	全身のストレッチを行ないます。全身の柔軟性を高めケガの予防につとめよう。

《通常プログラム》

レッスン	日時	内容
ストレッチ&体幹エクササイズ	5/2(木) 9:30～10:00	ストレッチで筋温を上げ、関節を動かしやすく、運動前に身体を目覚めさせます。エクササイズは身体の内側にあるインナーマッスルを意識した動きで体幹を強化します。
キングオブエクササイズ	5/4(土) 9:30～10:00	エクササイズの正しいフォームを丁寧に解説し実践します。筋力アップに繋がっていくクラスです。
RW機能改善トレーニング	5/6(月) 15:15～15:45	ランニングやウォーキングを快適に続けるために必要な筋肉に特化したエクササイズと正しいフォームを身につけます。