2025年5月8日（木）～順次スタート！

小平市民総合体育館
トレーニング室 ショートプログラム

トレーニング室の利用料金のみでご参加いただけます！

【参加方法】

教室開始10分前よりトレーニング室受付にて整理券を配布します。

※各教室定員が設定されています。定員を超えて参加希望があった場合は、参加をお断りすることがございます。予めご了承ください。

午前

	月	火	水	木	金
9:30			9:50~10:10		
	10:00~10:20	10:00~10:20	チェアEX	10:00~10:20	10:00~10:20
10:00	健康体操	バラエティEX		バラエティEX	筋力アップ

午後

13:30					
		14:00~14:20		14:00~14:20	
14:00		リフレッシュ 体操		チェアEX	

【内 容】

プログラム名	定員	内容
健康体操	25名	呼吸法とストレッチを組み合わせ、ゆったりとした動きで心と身体に活力を呼び起こす老若男女にお勧めの健康体操です。
バラエティEX	25名	健康維持・増進に優れたプログラムを週替わりで実施します。初めての方にも安心して参加いただける内容です。
チェアEX	25名	椅子に座ったまま、又は椅子を利用して行う運動です。椅子座位の特性を活かし軽い有酸素運動・脳トレ等を行います。
筋力アップ	25名	自体重負荷や運動グッズ等を使った筋力トレーニングを行います。
リフレッシュ体操	25名	簡単な動きの繰り返しで十分な全身運動を行い、立位で軽い筋力トレーニングを行います