

取手グリーンスポーツセンター トレーニング室プログラム

- ★ 月曜日が開館・祝日・連休の場合は別紙掲示のプログラム内容にて実施致します。
- ★ 全てのプログラムはトレーニング室利用料金のみでご利用できます。
- ★ ショートプログラムは、トレーニング室内で対応できる人数で実施致します。

H30.1

	火	水	木	金	土	日
9						
10	エクササイズ 9:30~10:15		エクササイズ 9:30~10:15			エクササイズ 10:00~10:45
	ストレッチ 10:30~10:50	ストレッチボール 10:30~10:50	ストレッチ 10:30~10:50	ストレッチ 10:30~10:50	ストレッチボール 10:30~10:50	ストレッチ 11:00~11:20
12						
13	肩こり腰痛解消 13:00~13:20	青竹踏み体操 13:00~13:20	ストレッチボール 13:00~13:20	コアトレ 13:00~13:20	ストレッチ 13:00~13:20	ダンベルたいそう 13:00~13:20
14	ダンベルたいそう 14:00~14:20	ウエープリングストレッチ 14:00~14:20		エクササイズ 14:00~14:45	エクササイズ 14:00~14:45	
15	エクササイズ 15:00~15:45	エクササイズ 15:00~15:45	かんたんトレーニング 15:00~15:20	ストレッチボール 15:00~15:20	ダンベルたいそう 15:00~15:20	コアトレ 15:00~15:20
16						
17						
18						
19	おなかシェイプ 19:00~19:20	かんたんトレーニング 19:00~19:20		エクササイズ 19:00~19:45		
20						
21						
22						

ショートプログラム	内容
おなかシェイプ	下腹部・脇腹などお腹全体を引き締めます。
ストレッチ	筋肉・腱・靭帯・関節の可動域を広げ、血液循環を良くします。
肩こり腰痛解消	ストレッチやトレーニングを行い肩こり・腰痛の予防や軽減を図ります。
ストレッチボール	ストレッチボールを使用することで、肩甲骨まわりや骨盤まわりの関節可動域を広げ柔軟性を向上させます。
コアトレ	身体の中心(体幹部)を意識し高め鍛える事により、身体のバランスを調整する効果があります。
ダンベルたいそう	1kg~2kgのダンベルを使い簡単な筋力トレーニングを行います。
青竹踏み体操	青竹を踏むことによって、足裏のツボを刺激し、疲労回復や血行促進の効果があります。
かんたんトレーニング	ボールやダンベルなどいろいろな道具を使い、簡単な筋力トレーニングを行います。
ウエープリングストレッチ	ウエープリングを使用し、ほぐす、引き締める、伸ばすといったボディータラコンディショニングを行います。

※ プログラム内容については定期的に変更を行なってまいります。

初心者講習

【対象】 大人（高校生以上）トレーニング室のご利用が初めての方
 【日程】 随時受け付けますので、スタッフにお声かけください。
 【内容】 機器等の正しい利用方法を習得して、安全かつ効果的に健康促進を行うために実施します。

エクササイズ

- ・エアロビックダンス
- ・キックボクシングなど

【対象】 トレーニング室利用者
 【時間】 45分（15分ストレッチ含む）
 【内容】 初心者の方でも気軽に参加できる様々なプログラムです。
 【場所】 剣道場・研修室で実施致します。

取手グリーンスポーツセンター プールショートプログラム

【11月】

	火	水	木	金	土	日
9:00	平泳ぎ キック 9:30~9:50		クロール ワンポイント 9:30~9:50			
14:00	クロール 手の掻き方 14:00~14:20		クロール キック 14:00~14:20			
20:00						

【12月】

	火	水	木	金	土	日
9:00	平泳ぎ 手の掻き方 9:30~9:50		背泳ぎ キック 9:30~9:50			
14:00	平泳ぎ キック 14:00~14:20		クロール 手の掻き方 14:00~14:20			
	※開講日 12/4		※開講日 12/6 12/13			

※11月からのプログラム※

平泳ぎのキック	様々な方法で水の掻き方の練習を行っていきます。	中級者~
クロールの手の掻き方	キックの基本動作を練習していきます。	初級者~
クロールのキック	キックの基本動作を練習していきます。	初級者~
クロールのワンポイント	様々な練習でワンポイントレッスンを行っていきます。	初級者~

※12月からのプログラム※

平泳ぎの手の掻き方	様々な練習方法で水の掻き方の練習を行っていきます。	中級者~
平泳ぎのキック	キックの基本動作を練習していきます。	中級者~
背泳ぎのキック	キックの基本動作を練習していきます。	初級者~
クロールの手の掻き方	様々な方法で水の掻き方の練習を行っていきます。	初級者~

※祝日は中止させていただきます。

※ショートプログラムは定期教室開催に合わせて実施しております。

取手グリーンスポーツセンター

