

トレーニングルームからのご案内

毎週土日及び祝日の午後3時15分から20分程度、トレーナーの指導によるストレッチタイムを実施しています。ルーム利用者であればどなたでも自由に参加できます。

トレーニング教室のご案内

スポーツセンターでは年間を通して【定期的にトレーニング教室】を実施しています。参加申込等は大田区報でお知らせいたします。

筋トレでスリム (90分)

対象：15歳～59歳

内容：筋力をアップして、基礎代謝のアップも目指します。チューブやボール、ダンベルに自分の体重も使って、みんなで楽しく筋力アップできます。

きつい筋トレもみんなでやれば怖くない！

ソフトエアロ (70分)

対象：15歳～59歳

内容：基本のステップを中心に音楽に合わせて体を動かします。少しずつ運動量を増やしますので、初心者の方でも安心。

シェイプアップエアロⅠ・Ⅱ (90分)

対象：15歳～59歳

内容：脂肪燃焼を目的としたエアロビクス音楽に合わせて楽しく、ハードに？動きます。
汗びっしょりのプログラム！

はっらっリズム体操 (60分)

対象：60歳～

内容：音楽に合わせて楽しく体を動かします。脂肪燃焼、心肺機能の向上を目指します。誰にでもできる簡単な動きの繰り返しなので、一時間があったという間に過ぎちゃいます！

いきいきトレーニング教室 (90分)

初級いきいきトレーニング教室 (90分)

対象：60歳～

内容：体とは？筋肉とは？60歳からの運動とは？

そんな話から始まり、ストレッチ運動からみっちり教えちゃいます！筋力トレーニング中心のプログラムです。

家でもできる内容で、継続して運動してもらうことが目的です！ボールやチューブ、ダンベルなども使って楽しくトレーニングしましょう！

回数	実施予定月	区報掲載予定号	年間4回定期的に開催します。各種目とも10回開催日(祝祭日はお休み)となっています。申込方法は往復書書でお願いしています。 <u>申込日・方法等、詳細については区報でご案内いたします。</u>
一回目	4月～6月	2月21日号	
二回目	6月～9月	5月21日号	
三回目	10月～12月	8月21日号	
四回目	1月～3月	11月21日号	

上記の定期的開催以外「ヨガ教室、エアロビ教室」等も随時開催しています。開催案内は「区報」「館内」等で行います。多くの方の参加をお待ちしています。

【ルーム利用の際、室内シューズ、トレーニングウェアを必ずご持参ください。サンダル、裸足、外履、ジーパン(デニム)での利用はできませんので、ご注意ください。】