

教室スケジュール

毎週金曜日 午後 8時 ~ 9時 (第2回・3回・5回・6回は午後7時30分~9時まで)

	日付	内容
第1回 (60分)	6月21日	【スタジオ・大山】※体組成測定あり ・教室ガイダンス ・自宅でできる簡単エクササイズ ～運動とストレッチで身体の不調を整えよう～ ・施設ご案内
第2回 (90分)	6月28日	【フィットネスセンター・大山】 ・マシントレーニングに挑戦① ～マシンを使って身体を動かしてみよう～ ※ 室内シューズをご用意ください。
第3回 (90分)	7月5日	【フィットネスセンター・大山】 ・マシントレーニングに挑戦② ～自分に合った運動強度で運動してみよう～ ※ 室内シューズをご用意ください。
第4回 (60分)	7月12日	【スタジオ・兼島】 ・エアロビクス① ※ 室内シューズをご用意ください。
第5回 (90分)	7月19日	【フィットネスセンター・大山】 ・マシントレーニングに挑戦③ ～マシンを使って身体を動かしてみよう～ ※ 室内シューズをご用意ください。
第6回 (60分)	7月26日	【フィットネスセンター・大山】 ・マシントレーニングに挑戦④ ～自分に合った運動強度で運動してみよう～ ※ 室内シューズをご用意ください。
第7回 (60分)	8月2日	【スタジオ・兼島】 ・エアロビクス② ※ 室内シューズをご用意ください。
第8回 (60分)	8月9日	【スタジオ・大山】 ・教室振り返り(体組成測定、目標達成の確認) ・体幹×下半身のトレーニング ～ヒップアップ(腰痛予防)エクササイズ～
<p>○毎回の持ち物 体調チェックシート(教室開始時に配布)、教室ファイル(教室開始時に配布)、 動きやすい格好、汗拭きタオル、飲み物</p>		

※ レッスン内容は変更となる場合があります。

お休みの際のご連絡はうるみん管理室へ

TEL:098-973-4007