

# 5月スタジオスケジュール (仮)

★フィットネス

福島県東白川郡棚倉町関口字一本松43-1



TEL:0247-33-7522

リソートスポーツプラザ

日	月	火	水	木	金	土										
お知らせ ・5/3～5まで21:00まで営業 ・5/10、17(木) 11:30～アーチェリー ・5/10(木) 13:30～アーチェリー ・5/24、31(木) 11:30～スポンジテニス ・5/24(木) 13:30～スポンジテニス		1 11:50～12:20 ★青竹、バドトレニング 19:15～19:30 ★青竹ピクス 19:30～19:45 ★adidas GYM&RUN	2 11:50～12:05 ★ストレッチポール(定員8名)	3	4	5 10:30～11:00 ★バランスボール ★青竹ピクス										
6 10:30～11:00 ★体幹 ★青竹ピクス	7 <b>定休日</b>	8 11:50～12:20 ★青竹、バドトレニング 19:15～19:45 ★青竹、バドトレニング	9 11:50～12:05 ★ストレッチポール(定員8名) 19:15～19:30 ★青竹ピクス 19:30～19:45 ★adidas GYM&RUN	10 10:30～11:00 ★マシントレーニング 19:15～19:45(富永) ★簡単ボクササイズ 19:55～20:10 ★ストレッチポール(定員8名)	11 11:50～12:05 ★バランスボール(定員6名) 19:00～20:00(堀越) ★エアロピクス	12 10:30～11:00 ★体幹 ★青竹ピクス										
13 10:30～11:00 ★ストレッチ		14 <b>定休日</b>	15 11:50～12:20 ★青竹、バドトレニング 19:15～19:30 ★青竹ピクス 19:30～19:45 ★adidas GYM&RUN	16 11:50～12:05 ★ストレッチポール(定員8名) 19:00～20:00(河治) ★エアロファン	17 10:30～11:00 ★マシントレーニング 19:15～19:45(富永) ★簡単ボクササイズ 19:55～20:10 ★ストレッチポール(定員8名)	18 11:50～12:05 ★バランスボール(定員6名) 19:00～20:00(堀越) ★ディスコ	19 10:30～11:00 ★ストレッチ									
20 10:30～11:00 ★バランスボール ★青竹ピクス	21 <b>定休日</b>	22 11:50～12:20 ★青竹、バドトレニング 19:15～19:45 ★青竹、バドトレニング	23 11:50～12:05 ★ストレッチポール(定員8名) 19:15～19:30 ★青竹ピクス 19:30～19:45 ★adidas GYM&RUN	24 10:30～11:00 ★マシントレーニング 19:15～19:45(富永) ★簡単ボクササイズ 19:55～20:10 ★ストレッチポール(定員8名)	25 11:50～12:05 ★バランスボール(定員6名) 19:15～19:45 ★ストレッチ、体幹	26 10:30～11:00 ★ストレッチポール ★青竹ピクス										
27 10:30～11:00 ★体幹 ★青竹ピクス		28 <b>定休日</b>	29 11:50～12:20 ★青竹、バドトレニング 19:15～19:30 ★青竹ピクス 19:30～19:45 ★adidas GYM&RUN	30 11:50～12:05 ★ストレッチポール(定員8名) 19:00～20:00(河治) ★エアロファン	31 10:30～11:00 ★マシントレーニング 19:15～19:45(富永) ★簡単ボクササイズ 19:55～20:10 ★ストレッチポール(定員8名)	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">フィットネス利用時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>火～土</td> <td>10:00～21:00</td> </tr> <tr> <td>日、祝日</td> <td>10:00～19:00</td> </tr> <tr> <td>月</td> <td>定休日</td> </tr> <tr> <td colspan="2">*詳細は「スポーツカレンダー」をご覧ください。</td> </tr> </tbody> </table>		フィットネス利用時間		火～土	10:00～21:00	日、祝日	10:00～19:00	月	定休日	*詳細は「スポーツカレンダー」をご覧ください。
フィットネス利用時間																
火～土	10:00～21:00															
日、祝日	10:00～19:00															
月	定休日															
*詳細は「スポーツカレンダー」をご覧ください。																

注:アーチェリーは、天候により中止になる事があります。また、スポンジテニスは、団体利用があった場合は、中止になります。

# 中丸サンスポ倉フィットネスプログラム一覧

フィットネスポーツクラブ

4/20現在ルネサンス棚倉スタジオ、交流館、プールで実施中のプログラム一覧です。

強度(★印)はあくまで目安ですので、予めご見学いただくとより安心してご参加いただけます。

有酸素系	adidas GYM & RUN	15分	★★★
	短時間で効果的に脚力アップ&シェイプアップ!メインパート1分=1km相当の筋力負荷!		
	エアロビクス	60分	★★★
	リズムカルなステップを楽しみながら脂肪燃焼効果や心肺機能を高めめます。		
	エアロファン	60分	★★★
	軽快な音楽に合わせて気軽にできる安全で効果的なシンブルなエアロビクスを行います。		
	ディスク	60分	★★
	懐かしいディスクの音楽に合わせて、楽しく体を動かすエクササイズです。		
	かんたんボクササイズ	30分	★★★
	有酸素運動と無酸素運動のコンビネーション。シェイプアップ、脂肪燃焼に効果的!		
筋力トレーニング系	筋トレ・ザ・ジャングル	60分	★★★
	筋肉に持久力と安定性を!後半は脂肪燃焼を高める動きなども行います。		
	マシントレーニング	30分	★★
	マシンの使い方を習得しながら、脂肪燃焼効果のある『サーキットトレーニング』を行います。		
	バンドトレーニング	15分	★
	トレーニング用のバンドを使って全身の筋力トレーニングやほぐし運動するプログラムです。		
	体幹トレーニング	15分	★★
	体の軸となる『体幹』。疲れにくい体、綺麗な姿勢を手に入れるためのプログラムです。		
	健康体操&ストレッチ	60分	★★
	全身を大きく伸びやかに使い、シェイプアップやほぐし運動をバランス良く行います。		
コンディショニング系	ヨガ	60分	★
	呼吸を意識し、心とカラダ、気を調和させ体調を整えていきます。		
	ストレッチ	30分	★
	自然な呼吸でこり固まった筋肉をほぐしたり伸びたり伸ばして、体を温めます。		
	ストレッチポール	15分	★
	専用のポールを使って、こり固まった背中まわりの筋肉を中心にほぐしていきます。		
	青竹ビクス	15分	★
	青竹踏みを行い、全身の血行を促進して自然治癒力を高めめます。冷え症、むくみ対策にも!		
	バランスボール	15分	★
	バランスボールを使って筋力強化やバランス感覚を鍛えるトレーニングを行います。		
アクア系	水中体操	60分	★
	水の特性を活かし、シェイプアップや持久力アップ、バランス感覚を高めるトレーニングを行います。		
	水中エアロ	60分	★★
	エアロビクスのプールバージョン!水の中で楽しく音に合わせて動きましょう!		
水中運動	30分	★	
ウォーキングをしながら姿勢改善や運動機能を高めめます。美しく機能的な体を目指します。			

# 5月アクアスケジュール (仮)

☆アクア

福島県東白川郡棚倉町関口字一本松43-1

TEL:0247-33-7522



日	月	火	水	木	金	土										
		1	2	3	4	5										
6	7 定休日	8 12:00~13:00(蛭田) ☆水中体操	9 12:00~12:30(富永) ☆水中運動	10	11 12:00~12:30(富永) ☆水中運動	12										
13	14 定休日	15	16 12:00~12:30(富永) ☆水中運動	17	18 12:00~12:30(富永) ☆水中運動	19										
20	21 定休日	22 12:00~13:00(蛭田) ☆水中体操	23 12:00~12:30(富永) ☆水中運動	24	25 12:00~12:30(富永) ☆水中運動	26										
27	28 定休日	29	30 12:00~12:30(富永) ☆水中運動	31	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">フィットネス利用時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>火~土</td> <td>10:00~21:00</td> </tr> <tr> <td>日、祝日</td> <td>10:00~19:00</td> </tr> <tr> <td>月</td> <td>定休日</td> </tr> <tr> <td colspan="2">* 詳細は「スポーツカレンダー」をご覧ください。</td> </tr> </tbody> </table>		フィットネス利用時間		火~土	10:00~21:00	日、祝日	10:00~19:00	月	定休日	* 詳細は「スポーツカレンダー」をご覧ください。	
フィットネス利用時間																
火~土	10:00~21:00															
日、祝日	10:00~19:00															
月	定休日															
* 詳細は「スポーツカレンダー」をご覧ください。																