



# ★ショートプログラムクリスマスイベント日程★



今年も残りあとわずか…。

2023年の締めくくりに、トレーニングジムでは

「ショートプログラムクリスマスイベント」を実施します！！

料金は施設利用料金(320円)のみで、ご利用いただけます。



開催日	時間	プログラム名	内容
12/19 (火)	15:30～ 16:10	<b>NEW</b> ライフキネティック	脳トレと運動を組み合わせたエクササイズです♪ 認知症予防にも効果的☆
	18:30～ 19:10	クイックサーキット 40	ステップ台・ダンベル・チューブ・自分の体重を使って、 楽しく脂肪燃焼をしましょう♪
12/20 (水)	15:00～ 15:40	ステップ&フロア エクササイズ 40	シェイプアップに欠かせない有酸素運動を、ステップ台 の昇降運動で楽しくチャレンジ！
	18:30～ 19:15	マッスル 45	バーベルや重りを使い、全身のウエイトトレーニングが できます！今回は45分、特別バージョンです☆
12/21 (木)	10:40～ 11:20	<b>NEW</b> ライフキネティック	脳トレと運動を組み合わせたエクササイズです♪ 認知症予防にも効果的☆
	14:45～ 15:25	かんたんリズム体操 40	リズムに合わせながら、膝・腰にやさしく楽しい、簡単 なエアロビクスです！ストレス発散しましょう☆
	18:45～ 19:15	<b>NEW</b> ダンス入門 30	ダンスに興味がある！楽しく体を動かしたい！といっ た、ダンス未経験の方、ブランクがある方、一緒に楽し く踊りませんか？
12/22 (金)	14:00～ 14:40	ポルドブラ 40	立って行うピラティス。姿勢・筋力・柔軟性向上を目指 します。バージョンアップで楽しんでみては？
12/23 (土)	11:15～ 12:00	体幹筋トレ 全身シェイプ 45	自分の体重を利用したトレーニングで、美しい身体づく りを目指しませんか？
	12:30～ 13:30	<講義>ボディメイクの 知識と実践の秘訣	脂肪を燃やし、筋肉をつけ、引き締まった身体を作る ための知識と実践の方法を分かりやすく解説します☆
12/24 (日)	10:00～ 11:00	<b>有料</b> スクール リトモス 60	今回は、60分 Ver をスペシャルな3人の先生でお楽 しみください♪
	11:15～ 11:45	<b>NEW</b> ズンバ 30	ラテン音楽を中心に、言葉でリードせず自由に踊るこ とができ、難しい振り付けが無いので見よう見まねで 踊ることができます☆
	15:45～ 16:25	体幹&ストレッチ 40	体幹トレーニングとストレッチを組み合わせたスペシャ ルなプログラムになっています♪



※トレーニングジムのご利用は、事前に「健康づくり処方」を受けていただく必要があります。

定員枠がありますので、お電話か来所にて事前にご予約ください。

※通常の「ストレッチタイム」：20日(水)は 15:50～実施いたします。



お問い合わせは・・・県民健康プラザ 健康増進センター TEL 0994(52)0052

<http://www.kenpura.com> インスタ:kenpura0052