



# ショートタイム 各種目のご案内

有酸素運動					
プログラム名	曜日	時間	会場/定員	運動強度	内容
リズム体操	月	14:00~15:00	研修室① 15名	4	音楽を使って楽しく運動します！リズムが苦手な方でも大丈夫。少しずつ身体を動かして、しっかり汗をかきましょう！
ZUMBA	水	14:00~14:45	研修室① 15名	4	ダンスエクササイズZUMBA®。初心者大歓迎。脂肪燃焼にも効果的です。動きがシンプルなので、ダンスが苦手な方でも大丈夫。
イスリズム	金	11:15~12:00	研修室① 15名	1	イスに座ってかんたん有酸素運動。体力が無くても安心して参加できます。楽な姿勢のまま取り組める運動を行います。

コンディショニング					
プログラム名	曜日	時間	会場/定員	運動強度	内容
健康麻雀&体操 (要予約)	月	12:15~14:45	研修室② 20名	1	指先を細かく動かし、楽しく健康を維持しましょう。しっかり作戦を考えることで、脳トレにもつながります。
健康麻雀&体操 (要予約)	火	9:00~11:30	研修室① 20名	1	指先を細かく動かし、楽しく健康を維持しましょう。しっかり作戦を考えることで、脳トレにもつながります。
練功十八法&健康体操	火	12:30~13:30	研修室① 15名	2	ゆったりとした音楽に合わせて、十八の動きを行う中国の医療体操。肩こり・腰痛・膝の痛みを和らげ、リラックス効果を得られます。それに加え、健康なカラダ作りのための様々なエクササイズを行います。
ピラティス	水	12:45~13:30	研修室① 15名	3	呼吸・集中力・調整力・体幹・正確さ・流動性。6つの基本原理を意識して、筋肉を鍛えるトレーニングです。楽しく動いて気分スッキリしましょう。
アンチエイジングヨガ	水	19:00~20:00	研修室① 15名	3	ヨガの動きと合わせて、リンパ、血液の流れを整えて、身体本来の持つ機能を向上させましょう。
練功十八法&骨盤体操	木	14:00~15:00	研修室① 15名	2	ゆったりとした音楽に合わせて、十八の動きを行う中国の医療体操。肩こり・腰痛・膝の痛みを和らげ、リラックス効果を得られます。さらに骨盤体操で骨盤の歪みと姿勢を改善しましょう。
フレイル予防体操	金	14:00~15:00	研修室① 15名	1	高齢者の方向け！ 筋力トレーニング・ストレッチ・脳トレなどを行います。 体力に自信がない方にもおすすめ！身体に不安がある方も参加いただけます。

予約は  
前月10日~  
開催前日まで

トレーニング					
プログラム名	曜日	時間	会場	運動強度	内容
コンディショニングトレーニング	月	13:00~13:45	研修室① 15名	2	長年のクセや痛みが改善・カラダの可動域を広げることで、動けるカラダ、ケガを予防できるカラダへと進化させることを目的としたトレーニングプランです。
HIITトレーニング&筋膜リリース	水	18:15~18:45	研修室① 15名	4	脂肪燃焼効果があるHIITトレーニングを優しく簡単に短時間に行います。筋膜リリースも合わせて行います。
コアエクササイズ	木	15:15~16:15	研修室① 15名	3	ストレッチポールなどの道具を使用し、緩やかな動きでカラダの内側の筋肉を鍛えるトレーニングです。
コンディショニングトレーニング	金	13:00~13:45	研修室① 15名	2	長年のクセや痛みが改善・カラダの可動域を広げることで、動けるカラダ、ケガを予防できるカラダへと進化させることを目的としたトレーニングプランです。
体幹トレーニングヨガ	金	20:00~21:00	研修室① 15名	3	筋力トレーニングとヨガを組み合わせて、衰えがちな筋力を向上させましょう。

※運動強度 1（低）～ 5（高）



川崎市宮前スポーツセンター

指定管理者：みやまえフューチャーデザインパートナーズ

TEL:044-976-6350



HPはこちら