

目黒区立中央体育館

トレーニング室・ショートレッスンのご案内

※レッスンの追加・変更は館内および公式HPにて随時ご案内いたします。

	月	火	水	木	金
9:15 ~ 9:45	元気体操				
11:00 ~ 11:30	デトックス ストレッチ	New チェア エクササイズ	美姿っと トレーニング	デトックス ストレッチ	カラダ改善
13:00 ~ 13:30	のびのびストレッチ				

- **元気体操** 強度:★★★★ 朝からしっかりと体を動かし、1日を健康に過ごす為の体作りをします。
- **デトックスストレッチ** 強度:★★★★ ストレッチで体に溜まった老廃物を出し切る!身体の内ねりと伸ばしを実施!
- **チェアエクササイズ** 強度:★★★★ 有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチをイスの安定感を生かして行います。
- **カラダ改善運動** 強度:★★★★ 腰・肩・膝の動き、働きを良くする運動。簡単な動作から関節まで動かします!
- **美姿っとトレーニング** 強度:★★★★ 美しい姿勢を手に入れるためのストレッチやトレーニングを実施します!
男性・女性問わずビシッとキレイにカッコよく!
- **のびのびストレッチ** 強度:★★ じっくりと全身をストレッチしていきます。ご年配の方にもおススメです。



<ご利用上のご注意>

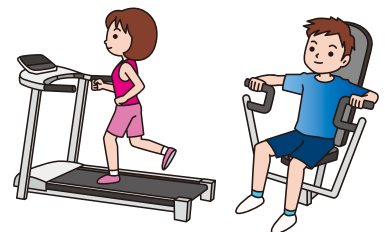
- ・ショートレッスンの参加については、トレーニング室の利用料金に含まれます。
- ・安全にプログラムに参加していただくために、トレーナーの指示に従ってください。
- ・個人を対象としたプログラムとなっていますので、団体でのご利用はご遠慮ください。
- ・原則5分以上遅れた場合は、ご参加頂けない場合もございます。
- ・状況により、告知なく中止する場合や、終了の時間を変更する場合があります。

トレーニング室開館時間：09：00～22：00(最終入場 9:30)

ショートレッスン参加の流れ

- ① トレーニング室利用券購入
- ② トレーニング室にて受付
※番号札を受けとってください。
- ③ 会場へ移動(指導員がご案内)
- ④ ショートレッスンに参加
- ⑤ 終了後、トレーニング室へ移動
※番号札をお返しください。

各自トレーニングへ



※個人トレーニングメニューもお作りしています。

会場のご案内

ショートレッスンは施設内の会議室で行います。当日、受付時に会場をご案内いたします。