

★印は運動強度の目安になります。  
★印が多いほど運動強度が高くなります。



…マタニティーの方でも参加できるレッスン

事前にお医者さんの許可をもらってから参加して下さい。

## トレーニング室 レッスン案内

レッスン名	強度	内容	
のびのびストレッチ	★☆☆	全身の筋肉をゆっくり伸ばしてリラックス。 普段は伸ばさない筋肉を伸ばしましょう。	
腰痛らくらく体操	★☆☆	腰まわりの簡単な筋力トレーニングやストレッチなどを行います。 腰痛予防、痛みの軽減を目指します。	
ポールdeリラックス	★☆☆	ストレッチポールを使います。肩甲骨や股関節を自由に動かすことで 肩こり、腰痛の予防になります。	
はじめてのダンベル	★★☆	ダンベルを使用して全身の筋力アップを目的とした運動を行います。	
のびのびチューブ	★★☆	チューブ（ゴム）は、自分の体力に合わせて強さを調節できます。 無理の無い全身運動と筋力アップを目指します。	
足腰しっかり	★★☆	脚や腰まわりの筋力を強化することにより 転倒予防を目的とした運動を行います。	
わくわくボール	★★★	ボールの丸い形と弾性を利用し、楽しくバランス能力アップや 筋力アップのための運動を行います。	



### 初心者向けレッスン



いきいきあすてらす	基礎体力を身につけたい方や、体力に不安を抱えている方を対象とした体操です		
椅子貯筋	★☆☆	椅子を用いて優しい筋力トレーニングや体操を行って、 安全で楽しく筋肉を貯め続けましょう！	
柔軟体操	★☆☆	普段の生活で縮こまった筋肉を体操しながら伸ばします。 椅子やマットを使って動きやすい体作りを目指します。	



### 特別レッスン



ストレス解消！ ヨガコース	★★★	簡単なストレッチから始めるので初めての方でも気軽にご参加いただけます。 ヨガのいろいろなポーズで心と身体のバランスを整えましょう。
------------------	-----	----------------------------------------------------------------------

#### 【日程】

9/21、9/28、10/5、10/12、10/19、10/26、11/2、11/9、（全8回）

#### 【時間】

18:30～19:30（受付開始 18:00～）

#### 【参加費】

無料（施設利用料210円/1回）

#### 【持ってくるもの】

動きやすい服装、飲みもの ※マットはこちらで貸出がございませう。

#### 【予約先・お問い合わせ先】

総合保健福祉センターあすてらす「トレーニング室」

電話番号：72-6666（内174）

受付時間：月、火、木、金 10:00～12:00 13:00～17:00 18:00～21:00  
土、日 10:00～12:00 13:00～17:00

※事前予約制です。定員25名になり次第、受付終了とさせていただきます。

※予約は先着順です。お一人につき1枠まで（ご家族分はまとめて取り可）とさせていただきます。

※キャンセルされる場合は、お待ちの方もいらっしゃいますので2日前までにご連絡ください。