

ルネサンス熱田 10月～12月ファンクショナルエリア タイムスケジュール

	火	水	木	金	土	日
9:30					9:30～9:50 K O B A ☆ トレ 20 ～体幹・基礎～	
10:00		10:05～10:25 ストレッチボール20			10:00～10:20 K O B A ☆ トレ 20 ～体幹・バランス～	10:15～10:30 カラダ・ほぐす15
11:00	10:45～11:00 カラダ・ほぐす15	10:30～10:45 adidas GYM&RUN15	10:35～10:50 お腹シェイプ15			10:40～10:55 adidas GYM&RUN15
	11:20～11:35 お腹シェイプ15	10:50～11:05 青竹ビクス15		11:00～11:15 お腹シェイプ15	11:15～11:30 カラダ・ほぐす15	
12:00					11:40～12:00 スライズストレッチ20	
13:00		13:15～13:30 お腹シェイプ15	13:15～13:30 リフレッシュストレッチ15	13:10～13:30 骨格リセットエクササイズ20		13:05～13:25 ストレッチボール20
14:00	13:35～13:50 お腹シェイプ15			13:45～14:00 青竹ビクス15		13:35～13:50 お腹シェイプ15
	13:55～14:10 カラダ・ほぐす15		14:05～14:25 K O B A ☆ トレ 20 ～体幹・基礎～	14:10～14:25 adidas GYM&RUN15		14:00～14:15 adidas GYM&RUN15
15:00	14:45～15:00 adidas GYM&RUN15	14:30～14:45 青竹ビクス15		14:35～14:55 スライズストレッチ20		14:30～14:45 カラダ・つくる15
	15:20～15:40 ストレッチボール20	15:10～15:25 カラダ・つくる15	15:20～15:40 スライズストレッチ20	15:05～15:20 カラダ・ほぐす15		15:30～15:45 お腹シェイプ15
16:00	16:05～16:20 青竹ビクス15	16:05～16:20 お腹シェイプ15	15:45～16:00 リフレッシュストレッチ15	15:55～16:10 お腹シェイプ15	16:15～16:30 リフレッシュストレッチ15	
				¥ 16:30～17:00 加藤塾 【機能改善】	16:25～16:40 お腹シェイプ15	
17:00						
18:00						
19:00		19:15～19:30 adidas GYM&RUN15		19:05～19:20 お腹シェイプ15		
		19:35～19:50 adidas GYM&RUN15	19:30～19:45 お腹シェイプ15	19:30～19:45 adidas GYM&RUN15	19:30～19:45 お腹シェイプ15	
20:00	20:20～20:35 お腹シェイプ15	20:10～20:25 お腹シェイプ15	20:10～20:25 adidas GYM&RUN15			
	20:45～21:00 adidas GYM&RUN15	20:50～21:10 スライズトレーニング20	20:40～20:55 お腹シェイプ15	20:25～20:40 カラダ・ほぐす15	20:50～21:05 青竹ビクス15	
21:00		21:15～21:30 adidas GYM&RUN15				
22:00	21:30～21:45 お腹シェイプ15					
23:00						

プログラム概説

お腹シェイプ15



簡単な動作を繰り返し行い、腹筋を中心とした体幹の筋力トレーニングを行うプログラムです。

adidas G Y M & R U N 15



走らずにランニング同等の運動効果・脚力強化が期待できるプログラムです。シンプルな動きで1分間で1KMに相当し、シェイプアップにもおすすめです。

青竹ビクス15



青竹を踏むことで、全身の血行を促進し、免疫力を高めることを目的としたプログラムです。

カラダ・ほぐす15



アキュローラーという専用のツールを使い、凝り固まった筋肉をほぐすことでケガがなく、スムーズに動くカラダづくりを目指すプログラムです。

スライズストレッチ20 スライズトレーニング20



スライズを使用し全身の筋肉の強化やバランス能力を改善するプログラムです。また連続したトレーニングを行うことで、機能的な身体づくりを行うプログラムです。

カラダ・つくる15



小さなゴムボールを使い、体幹部の筋群の強化やバランスの能力を改善することにより、機能的で美しく、しなやかな身体を作るプログラムです。

K O B A ☆ トレ 20



チューブを使用し、身体のバランスや、体幹の安定性を高めるプログラムです。リニューアルし、特に体幹トレーニングがメインとなりました。

【定員】
 ストレッチボール・・・10名
 カラダ・ほぐす・・・10名
 スライズ・・・10名
 青竹ビクス・・・12名
 K O B A ☆ トレ・・・15名
 骨格リセットエクササイズ・・・15名

📖 ...定員制プログラムです。 30分前にジムカウンターにてチケットをお配りいたします。