

# 健康づくりレッスンスケジュール

水曜日	11:00~12:00	体引き締めダイエット	全身の筋肉を鍛え、太りにくい体作りをしましょう！ 定員35名	19:00~20:00	パンチキックEX	格闘技系エクササイズです。 ストレス発散にも効果有り！！ 定員25名	
		 <b>B</b>			 <b>A</b>		
木曜日	10:20~10:50	筋トレストレッチ（登録なし）	筋肉を刺激しながらストレッチ、疲れにくい体づくりをします。	11:00~12:00	ソフトパンチキックEX	簡単なパンチとキックを組み合わせ、脂肪を燃焼させましょう！！ 定員25名	13:00~13:45 流水水中運動 水の中で体を動かして、気になる部分を引き締めましょう！※流水リラクゼーション含 定員25名
		 <b>C</b>			 <b>B</b>		
						 <b>C</b>	
金曜日	11:00~12:00	チェアビクス	イスに座って体をほぐしたり、音楽に合わせてゆっくり体を動かすエクササイズです。 定員30名	13:00~14:00	痛み調整エクササイズ	『肩が痛い』『腰が痛い』等を改善させるためのストレッチや姿勢改善トレーニングをします。 定員30名	 
		 <b>C</b>			 <b>C</b>		
土曜日	11:00~12:00	脂肪燃焼エアロ	エアロビクスが初めての方でも気軽に参加できる。痩せるためのエアロビクスです。 定員25名	13:00~13:45	アクアエクササイズ	水の中で音楽に合わせて体を動かしてみよう。（ダンベル等を使う事も有） 定員20名	
		 <b>B</b>			 <b>B</b>		

## \* 脂肪燃焼レベル \* 心拍数目安 (220-年齢) × 強度



脂肪燃焼度上級 (強度0.7~0.8)



脂肪燃焼度中級 (強度0.6~0.7)



引き締め効果等 (強度0.5~0.6)

## \* レッスン難易度 \*

**A**

慣れてきて強度が物足りないという方にオススメ。

**B**

音楽に合わせて汗を流したい方にオススメ。

**C**

痛みがある、体作りをしたい方にオススメ。