

取手市立取手グリーンスポーツセンター トレーニング室プログラム

火	水	木	金	土	日
エクササイズ 9:30～10:15		エクササイズ 9:30～10:15			エクササイズ 10:00～10:45
	ストレッチポール 10:30～10:50		いろいろストレッチ 10:30～10:50	ストレッチポール 10:30～10:50	
青竹踏み体操 11:00～11:20		ストレッチポール 11:00～11:20			いろいろストレッチ 11:00～11:20
			コアトレ 13:00～13:20	ヒップシェイプ 13:00～13:20	
ダンベルたいそう 13:30～13:50	寝ころびシェイプ 13:30～13:50	かんたんトレーニング 13:30～13:50			ダンベルたいそう 13:30～13:50
				エクササイズ 14:00～14:45	
エクササイズ 15:00～15:45	エクササイズ 15:00～15:45				
おなかシェイプ 19:00～19:20	かんたんトレーニング 19:00～19:20	コアトレ 19:00～19:20	エクササイズ 19:00～19:45		
				はじめてのボルダリング 20:00～20:20	

ショートプログラム	内 容
はじめてのボルダリング	ボルダリングに挑戦してみませんか？初心者の方対象です。
いろいろストレッチ	筋肉・腱・靱帯・関節の可動域を広げ、血液循環をよくします。その時々で道具を使ったりします。
ダンベルたいそう	1kg～2kgのダンベルを使い簡単な筋力トレーニングを行ないます。
かんたんトレーニング	ボールやダンベルなどいろいろな道具を使い、簡単な筋力トレーニングを行ないます。
青竹踏み体操	青竹を踏むことによって、足裏のツボを刺激し、疲労回復や血行促進の効果があります。
コアトレ	身体の中心(体幹部)を意識し高めきたえる事により、身体のバランスを調整する効果があります。
おなかシェイプ	下腹部・脇腹などおなか全体を引き締めます。
ストレッチポール	ストレッチポールを使用することで、肩甲骨まわりや骨盤まわりの関節可動域を広げ柔軟性を向上させます。
ヒップシェイプ	おしりまわりを鍛えて、ヒップアップ。腰痛予防にも効果があります。
寝ころびシェイプ	マットの上で各部位の引き締めトレーニングを行ないます。

初心者講習

【対象】大人(高校生以上)トレーニング室のご利用が初めての方
 【日程】随時受け付けますので、スタッフにお声かけください。
 【内容】機器等の正しい利用方法を習得して、安全かつ効果的に健康促進を行うために実施します。

エクササイズ

- ・エアロビックダンス
- ・キックボクシングなど

【対象】トレーニング室利用者
 【時間】45分(15分ストレッチ含む)
 【内容】初心者の方でも気軽に参加できる様々なプログラムです。
 【場所】剣道場・第2体育室・研修室で実施

- ★ 月曜日が閉館・祝日・連休の場合は別紙計時のプログラム内容にて実施致します。
- ★ 全てのプログラムはトレーニング室利用料金のみでご利用できます。
- ★ ショートプログラムは、トレーニング室内で対応できる人数で実施致します。
- ★ プログラム内容については定期的に変更を行なっております。

トレーニング室ご利用についてのお願い

トレーニング室をご利用になる際は、次の項目をご確認いただき、ご利用いただきますようお願いいたします。

1. 初めてご利用になる方は、健康チェックと初心者講習を受けて下さい。
初心者講習を受けた方は、各器具・各メニュー等をご自由に利用いただけます。
2. 予約・申請等の必要はありません。
市内380円(市民カード提示)、市外570円のチケットをご購入の上、ご利用願います。
3. 高校生以上の方であれば、どなたでもご利用になれます。
4. 利用時間は、午前9時から午後9時50分までで、午後10時までに退館願います。
5. ご利用の際は、トレーニングウェア、室内シューズを必ずご着用ください。
ジーパン・スカート・下履きでのご利用はできません。
6. トレーニング中にご使用になるもの以外の保管は、1階中央更衣室ロッカーをご利用ください。
7. トレーニングについてのお悩み、ご相談は指導員にお尋ねください。
8. その他、詳細につきましては、1階の総合受付にてご案内いたしております。