

リスポジム トレーニングスケジュール

2017年9月～11月

	月		火		水		木		金		土					
	サーキット	ストレッチスペース	サーキット	ストレッチスペース	サーキット	ストレッチスペース	サーキット	ストレッチスペース	サーキット	ストレッチスペース	サーキット	ストレッチスペース				
9:00	フリーサーキット		フリーサーキット		フリーサーキット		フリーサーキット		フリーサーキット		フリーサーキット					
9:30																
10:00		整 10:00～10:15		鍛 10:00～10:15		整 10:00～10:15		鍛 10:00～10:15		鍛 10:00～10:15		脳 10:00～10:15				
10:30																
11:00		鍛 11:00～11:15		脳 11:00～11:15		鍛 11:00～11:15		脳 11:00～11:15		整 11:00～11:15		整 11:00～11:15				
11:30																
12:00																
12:30																

リスポジム プログラム概要

レッスン名	内容
鍛	<p>ご自身の体重を利用した筋力トレーニングを行います。体幹の締めを意識することで、インナーマッスルを刺激し、引き締まった身体作りを行うことができます。</p>
整	<p>柔軟性を高めて身体のゆがみの原因であるコリや硬さを解消していきます。器具を利用したストレッチを行いますので、運動後のクールダウンにも。ゆっくりリラックスをしながら身体のバランスを整えましょう。</p>
脳	<p>国立長寿医療研究センターが提供する「コグニサイズ」を元としたプログラムで筋肉を動かす指令を出している脳を活性化していきます。認知症予防はもちろん、運動能力を高めることができます。</p>