

# 10月 西ササイズ①②③ 予定表

## 西ササイズってなに？

テーマに沿ってエクササイズ用具を使ったトレーニングや  
コンディショニング、自重での筋力トレーニングを  
1時間みっちり行う、1回完結の教室です。

月	日	曜日	時間	テーマ
10	1	(月)	①13:00~14:00	美尻・美脚トレーニング
			②14:00~15:00	ステップ台運動
	2	(火)	③10:00~11:00	美姿勢コンディショニング
	5	(金)	①13:00~14:00	ストレッチポールエクササイズ
			②14:00~15:00	筋力強化トレーニング
	9	(火)	③10:00~11:00	ポテンティエンス
	12	(金)	①13:00~14:00	バランスボールエクササイズ
			②14:00~15:00	シェイプアップエクササイズ
	16	(火)	③10:00~11:00	ステップ台運動
	19	(金)	①13:00~14:00	足腰強化トレーニング
			②14:00~15:00	姿勢改善エクササイズ

月	日	曜日	時間	テーマ
10	22	(月)	①13:00~14:00	ステップ台運動
			②14:00~15:00	3痛予防エクササイズ (肩こり・腰痛・膝痛)
	23	(火)	③10:00~11:00	美尻・美脚トレーニング
	26	(金)	①13:00~14:00	初心者向け！ コアトレーニング
			②14:00~15:00	バランス力向上エクササイズ
	29	(月)	①13:00~14:00	機能改善トレーニング
			②14:00~15:00	ステップ台運動
	30	(火)	③10:00~11:00	セルフストレッチ & 自重トレーニング

対象・定員 ・参加料	①②③共通 18歳以上・1回15名 ・1回350円(保険料含む)
場 所	①②健康体力相談室(1F) ③武道室(2F)
持ち物	・運動用ウェア・室内用シューズ ・汗ふき用タオル・水分補給用飲料
日 程	①②毎週月、金曜日 ③毎週火曜日 ※祝日、休館日、年末年始はお休みです。

## 参加方法

参加日当日10分前までに受付(氏名の記入)  
↓  
※定員を超えた場合のみ抽選を行い、参加者決定  
↓  
参加料の支払い