

ほねごりアリーナ (北総合体育館)  
3Fフィットネスルームのご案内

2025.4 ~

# ショートタイム

3Fフィットネスルームでは、「ショートタイム」を  
開催しております。

利用料のみで自由に参加いただけます！  
運動不足解消、健康管理、体力づくり、心身のリフレッシュ  
にどうぞお気軽にご参加ください！

## 火曜日

10:00 ~ 10:45  
カラダ調整エクササイズ

11:15 ~ 12:00  
らくらくリズム体操



## 水曜日

9:10 ~ 9:55  
ストレッチ

**NEW**

13:00 ~ 13:45  
ピラティス

## 金曜日

9:10 ~ 9:55  
楽しくヨガ

12:00 ~ 12:45  
骨盤シェイプ体操

会場

3F  
フィットネスルーム

定員

20名

室内シューズをお持ちください。 ヨガマット（お持ちの方）をお持ちください。  
1F券売機で「ショートタイム」のチケットをお買い求めいただき、3F担当者にお渡しください。  
受付は開始15分前からとなります。 休館日、日曜・祝祭日はお休みいたします。  
また都合によりプログラムを変更・中止させていただくことがあります。ご了承下さい。

カラダ調整エクササイズ	運動強度	道具を使い、脊柱周りの筋肉を柔らかくし肩こりや腰痛など、体の不調を軽減させていきます。	500円
らくらくリズム体操	運動強度	音楽に合わせて体操を行い、普段の運動不足の解消を図ります。	500円
楽しくヨガ	運動強度	ヨガのポーズをとることで、姿勢保持のための筋肉や柔軟性及びバランス感覚を高めます。さらに、自律神経の働きを整えます。	500円
骨盤シェイプ体操	運動強度	骨盤まわりの筋肉を鍛え、ゆがみのないバランスのとれた身体づくりを目指します。	500円
<b>NEW</b> ピラティス	運動強度	お腹まわりの筋肉を中心に動かし、身体のゆがみや偏りを調整していきます。	500円
ストレッチ	運動強度	基本的なストレッチを行い、気持ちよく全身の筋肉を伸ばします。	400円