

3Fフィットネスルームのご案内

# ショートタイム

ほねごりアリーナ（北総合体育館）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  
19:00~19:45

**NEW** やすらぎヨガ

## 金曜日

9:10~9:55  
楽しくヨガ  
12:00~12:45  
骨盤シェイプ体操

定員

20名

会場

## 水曜日

9:10~9:55  
ストレッチ  
13:00~13:45  
ピラティス

## 土曜日

19:30~20:15  
**NEW** レスミルズ  
ボディコンバット

## 3F フィットネスルーム

★→ヨガマット（お持ちの方）をお持ちください。☆→室内シューズをお持ちください。

- 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
<b>NEW</b> やすらぎヨガ	運動強度 ★☆☆	深い呼吸とゆったりした動きで固まった体をほぐしながら、心までふわっと軽くしていきます。	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
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などを調整していきます。	500円
<b>NEW</b> レスミルズ ボディコンバット	運動強度 ★★★	パンチやキックなどの基本テクニックを練習し、その後は音楽に合わせて動きながら、全身をバランスよく鍛えていきます。	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