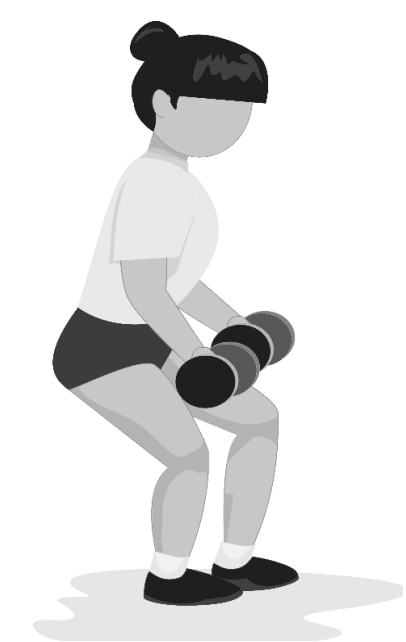
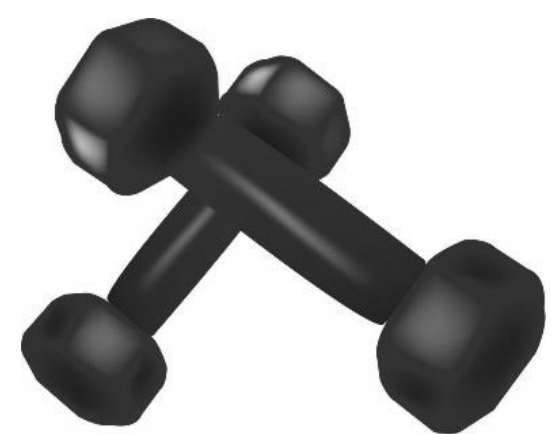


# 2016年9月祝日特別ショートレックスンプログラム

	午前 教室名	時間	施設	定員	担当
9/19(月)	ボスバランス初級	11:00~11:15	Aスタジオ	10	坂入
	ダンベル体操	14:00~14:15	Aスタジオ	15	近藤
9/22(木)	ボスバランス初・中級	11:00~11:15	Aスタジオ	10	坂入
	ストレッチポール	14:00~14:15	Aスタジオ	10	斎藤

レッスン名	内容
ボスバランス エクササイズ	不安定な足場の上で様々な動作を行うことにより筋バランスの向上や、全身の筋力向上に効果があります。 姿勢を作ることによって体幹トレーニングにもなります。
ダンベル 体操	バーベルと違い基本的に左右独立して保持するため狙った筋に刺激を加えやすい事とそれぞれに合わせた負荷でのトレーニングを行います。
ストレッチ ポール	独特のリラクゼーションをもたらし、体を本来あるべき状態に整える効果があります。ストレッチポールに乗ることでアウターマッスルが緩むので、そこで細かな動きをすることで、体のインナーマッスルが刺激され、関節が正しい位置へと戻っていきます。また、背骨の並びが整い、姿勢良く体が本来あるべき状態にリセットされます。
<b>受付方法</b>	トレーニング室にて先着順で30分前から行います。定員になり次第受付終了とさせていただきます。トレーニング室利用チケットのみでご参加頂けますので、ご参加お待ちいたしております。



新宿スポーツセンター