

# 2月ぷちトレ予定表 (H24.1/20付)

※予告無く変更する場合があります。ご了承ください。

曜日	月	火	水	木	金	土	日							
日/各実施時間帯	6-20		7-21		1-15-29		2-16		3-17		4-18		5-19	
ぷちトレ 11:00~11:30	村田	ゆっくり ヨガ(注2)	野村	モム(体)チャン(1番) トレーニング ノムラ風(注4)	蛸原	ラダーde トレーニング (注10)	松本	ラダー deトレーニング (注10)	蛸原	ボールde トレーニング (注8)	羽田	お楽しみ	野村 笠松	お楽しみ
ぷちトレ 13:30~14:00	村田	ストレッチポール deストレッチ (注11)			高野	有酸素運動 トレーニング (注5)			重田	ZUNBA GOLD (注14)	塚本	アイソメトリック ヨガ(注6)		
ちょこトレ 13:45~14:00			高野	ボールde 遊びながら トレーニング (注8)			松本	サーキット トレーニング (注9)						
ちょこトレ 19:45~20:00	松本	サーキット トレーニング (注9)			重田	ZUNBA (注14)			村田	ひきしめおなか (注12)				
ぷちトレ 19:30~20:00			蛸原	ボールde トレーニング (注8)			高野	有酸素運動 トレーニング (注5)						
日/各実施時間帯	13-27		14-28		8-22		9-23		10-24		11-25		12-26	
ぷちトレ 11:00~11:30	村田	すっきりヨガ (注3)	野村	モム(体)チャン(1番) トレーニング ノムラ風(注4)	蛸原	自分の体重を 使った トレーニング	松本	ソフトラクロスに 挑戦しよう! (注15)	蛸原	簡単エアロ	蛸原 佐伯	お楽しみ	蛸原 松本	お楽しみ
ぷちトレ 13:30~14:00			高野	有酸素運動 トレーニング (注5)			松本	ソフトラクロスに 挑戦しよう! (注15)			塚本	アイソメトリック ヨガ(注6)		
ちょこトレ 13:45~14:00	村田	バランス トレーニング			高野	ボールde 遊びながら トレーニング (注8)			重田	ZUNBA (注14)	平日は 9:10~9:25 10:10~10:25 土日祝は 10:10~10:25 に指導員がストレッチをします。			
ちょこトレ 19:45~20:00			蛸原	ラダー deトレーニング (注10)			高野	ボールde 遊びながら トレーニング (注8)						
ぷちトレ 19:30~20:00	松本	ラダー deトレーニング (注10)			重田	バレトン(注1)			村田	すっきりヨガ (注2)				

- 注1. 筋トレとバレエとヨガの要素を取り入れ、柔軟性を保ちながら、しっかりとしたトレーニングを行います。スクワット系の動きが多いので、膝にトラブルがある方は、ご相談ください。
- 注2. 簡単なポーズを続けて行います。初心者向けのポーズです。
- 注3. 少し難しいポーズに挑戦しましょう!
- 注4. 韓国発の有酸素と筋トレを組み合わせたトレーニングメニューです。
- 注5. 走ったり、跳んだり、転がったり...有酸素運動をしながら、いろいろな動き作りをします。
- 注6. 筋肉を意識しながら、押ししたり引いたりしてする静的なヨガです。
- 注7. ストレッチポールという棒状の道具を使い、ストレッチをします。
- 注8. ボールを使って、パス・スロー等、投げたり打ったり蹴ったりします。

- 注9. 筋トレと有酸素運動を続けて行うことにより、短時間で効果的なエクササイズが実践できます。全身の筋肉をバランスよく鍛えられる上に脂肪燃焼効果が高いトレーニングメニューです。
- 注10. 縄梯子(なわばしご)のような器具を使って、敏捷性を高めるトレーニングです。神経系(脳からの指令により身体を動かす)のトレーニングに効果的だとされています。
- 注11. 不安定なバランスディスクに乗って行うトレーニングです。倒れそうになるカラダを支えようと筋肉を使うことにより、日頃使われない筋肉を活性化します。
- 注12. 自分の体重を利用し、器具を使わずにおなかを引きしめるトレーニングです。自分のウェイト(体重)を利用しているのでウェイトトレーニングの一種でもあります。
- 注13. バランスボールをメインに使った筋トレメニューです。
- 注14. ラテン系を中心とした「音楽」と「ダンス」、それにフィットネスエクササイズを融合させたダンスエクササイズです。
- 注15. ソフトラクロスというニュースポーツを体験してください。体験する中で、体の調整力を養います。



