

トレーニング室 レッスン

トレーニング室では、個人利用料金で気軽に参加できるレッスンを
行います♪



※各レッスン先着10名です。(トレーニング室入り口にて受付)

スタートアップ START

初めてトレーニング室を利用される方を対象に
運動の仕方やトレ機器の使い方など説明いたします。



- 9:30～ 9:50 火 木 日
- 14:00～14:20 水 金 土
- 18:30～18:50 水

ストレッチ STRETCH

運動を始める前の簡単なストレッチを行います。



- 10:00～10:30 火 木 日
- 14:30～15:00 水 金 土
- 19:00～19:30 水

肩・膝・腰の運動 EXERCISE FOR SHOULDERS, KNEES AND LOWER-BACK

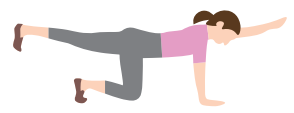
部位別(肩・膝・腰)のストレッチ及び
筋力トレーニングを行います。



- 10:00～10:30 水 金
膝/腰 肩/膝
- 12:00～12:30 土
膝/腰
- 14:30～15:00 火 木 日
肩/膝 肩/腰 肩/腰

コアトレ CORE TRAINING

体幹部を中心とした自重での
トレーニングを行います。



- 12:00～12:15 水 金
- 19:00～19:15 木
- 19:45～20:00 水

コンディショニング CONDITIONING

ストレッチと簡単な筋力トレーニングを行い、身体を整えていきます。

- 12:00～12:15 火 木
- 19:00～19:15 火 金

体育館では、トレーニング室以外にも、一般向けレッスンや子ども向けスクールを予定しております。
詳細は糸島運動公園HPをご覧ください♪