

# プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土
10:00						
15						
30	パワトレ (下半身集中) 10:15～11:00	パワトレベーシック 10:15～11:00	パワトレ (下半身集中) 10:15～11:00	パワトレ (全身) 10:15～11:00	ステップ&ワーク 10:15～11:00	パワトレ (全身) 10:15～11:00
45						
11:00						
15						
30	体幹エクササイズ 11:20～12:05	リフレッシュフロー 11:20～12:05	ステップ&ワーク 11:20～12:05	パワトレベーシック 11:20～12:05	パワトレ (下半身集中) 11:20～12:05	体幹エクササイズ 11:20～12:05
45						
12:00						
15						
30	体力測定/イベント	パワトレ (全身) 13:00～13:45	パワトレ (全身) 13:00～13:45	体幹エクササイズ 13:00～13:45	体力測定/イベント	パワトレベーシック 13:00～13:45
45						
13:00						
15						
30	パワトレベーシック 14:00～14:45	ステップ&ワーク 14:00～14:45	体力測定/イベント	パワトレ (下半身集中) 14:00～14:45	パワトレベーシック 14:00～14:45	体力測定/イベント
45						
14:00						
15	パワトレ (下半身集中) 15:00～15:45	体幹エクササイズ 15:00～15:45	体力測定/イベント	リフレッシュフロー 15:00～15:45	パワトレ (下半身集中) 15:00～15:45	リフレッシュフロー 15:00～15:45
30						
45						
16:00						
15	パワトレ (全身) 16:00～16:45	体力測定/イベント	体幹エクササイズ 16:00～16:45	パワトレ (全身) 16:00～16:45	体幹エクササイズ 16:00～16:45	パワトレ (下半身集中) 16:00～16:45
30						
45						
17:00						
15		パワトレ (下半身集中) 17:00～17:45	パワトレ (全身) 17:00～17:45		パワトレ (全身) 17:00～17:45	
30						
45						

※安全管理上、開始時間までに血圧を測定してから、入室するようお願い致します。 ※諸事情により予告なく変更になる場合がございます。

プログラム名	特徴	内容
パワトレ 全身/下半身集中	Active & Strength 強度：★～★★★★	順天堂大学が開発した、マシンを使わず自体重で行う筋力トレーニングプログラムです。日常動作に近い動きで筋肉に刺激を与えることができるため、“使える筋肉”を育てることができます。 また、独自のスロートレーニング法を取り入れることで、使っている筋肉を正しく意識することができ、安全で効果的にトレーニングを行うことができます。 継続することで、全身の筋力維持・向上や、姿勢改善・シェイプアップ効果が期待できます。
パワトレベーシック	Active & Strength 強度：★	全身の筋力維持・向上を目的とした筋力トレーニングクラスです。 パワトレベーシックは動きの習得を目的とした、初めての方や運動に慣れていない方におすすめなサポートクラスで、椅子を使用し、軽い負荷で正しい動作の練習を行います。正しい筋トレで、しっかりとした体の土台を作りましょう!
体幹エクササイズ	Balance & Control 強度：★★	インナーマッスルを刺激し、体幹を強化するクラスです。 姿勢改善やお腹周りの引き締め、体のゆがみを整えることを目指します。深い呼吸を意識し、体を支える背骨や骨盤まわりを丁寧に動かすことで、体の中からスッキリした感覚を味わえます。
リフレッシュフロー	Refresh & Relax 強度：★	呼吸を整え、筋肉と関節を緩やかな動きで柔らかくほぐしていくクラスです。 続けることで歩く・立つ・階段の昇り降りなどの日常動作や、肩こり・腰痛がラクに感じるようになります。 また、呼吸に合わせて行うことで血液やリンパがスムーズに流れ、冷えやむくみの解消も期待できます。 カラダがほぐれる気持ち良さやリフレッシュしたい方にお勧めです。
ステップ&ワーク	Active & Strength 強度：★	基礎体力アップを目指すクラスです。 足踏みと簡単な運動を交互に繰り返しながら、心拍数と血流を高めていきます。 酸素を取り込みながら体を動かし続けることで、持久力が高まり、体力向上につながります。 これから運動を始める方、体力を高めたいと感じている方にオススメです。

### エクササイズのポイント

筋力を維持・向上させるためには「運動」「栄養」「休養」のバランスが必要です。



- トレーニング(パワトレ)は間隔を空けながら行いましょう。
- トレーニングの疲労で、筋力レベルが一時的に下がりますが、適切な「栄養」と「休養」で筋力が元の状態よりも回復していきます。これを繰り返すことで筋力が保たれます。
- トレーニングの間隔が短すぎる、あるいは長すぎると効果が出にくくなるので、まずは週2回を目安にトレーニングをしていきましょう
- 栄養補給のゴールデンタイムをご存知ですか？  
筋肉の材料「たんぱく質」が吸収されやすいのはトレーニング後30分以内!  
食事で足りない分はプロテイン等で補うとお手軽でオススメです♪  
ご健康を応援しています!

