

ショートプログラムのご案内

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝日
10:45 ~11:00	腰痛予防体操	腰痛予防体操	腰痛予防体操	腰痛予防体操	腰痛予防体操	腰痛予防体操
11:05 ~11:30	コアリセット (体幹リセット)	コアリセット (体幹リセット)	ボディ メンテナンス	コアリセット (体幹リセット)		
13:45 ~14:00	腰痛予防体操	腰痛予防体操	腰痛予防体操	腰痛予防体操		
14:05 ~14:30	チューブ エクササイズ	コアリセット (体幹リセット)	ボディ メンテナンス	コアリセット (体幹リセット)		

※令和2年2月から、名称・内容を見直してリニューアル!!!
※どうぞ、お気軽にご参加ください!!!

名称	内容	受付	定員
腰痛予防体操	◎腰痛の予防を目的に、お腹まわりや背中の中の筋肉などを鍛え、腰を安定させます。ご自宅でも出来るやさしいプログラムです。	◎開始時間に、ストレッチエリアに集合してください。	
コアリセット (体幹リセット)	◎コア(体幹)とは、脊椎とそれに付随する筋肉を指します。日常生活などでアンバランスな状態で固まってしまったコア(体幹)を解きほぐし、元の状態にリセットしましょう。コリ、ハリ、冷え、むくみの解消も取り組みます。(ストレッチポールを使用する場合があります。)	◎定員制(先着順)です。開始時間の30分前よりトレーニング室カウンターで受け付けます。	先着10人
ボディ メンテナンス	◎心身をリラックスすることで緊張をほぐし、姿勢の改善、歪み、くせを解消していきます。ボディラインのバランスを整えて姿勢美人を目指します。		先着15人
チューブ エクササイズ	◎チューブを使用して、楽しくさまざまな筋肉を鍛えます。女性や運動が苦手な方でも、楽しく安全にトレーニングできます。		先着15人

◎ショートプログラムへの参加は、トレーニング室利用料が必要です。
◎ストレッチエリアを使用して実施しますので、ご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。
◎ショートプログラムは、内容を変更・中止する場合がありますので、ご了承ください。

名古屋市中村スポーツセンター

〒453-0053 名古屋市中村区中村町字待屋43番地の1
TEL 052-413-8021 FAX 052-413-8023
〈指定管理者〉 (公財)名古屋市教育局スポーツ協会

