

トレーニング室 ショートレックス

【2019年4月】

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ストレッチ | 上半身 | 休館日 | バランス | 下半身 | ストレッチ | 上半身 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 上半身 | バランス | 休館日 | 下半身 | ストレッチ | 上半身 | バランス |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| バランス | 下半身 | 休館日 | ストレッチ | 上半身 | バランス | 下半身 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 下半身 | ストレッチ | 休館日 | 上半身 | バランス | 下半身 | ストレッチ |
| 29 | 30 | | | | | |
| ストレッチ | 上半身 | | | | | |

| 開催時刻 | 11:00~11:15 | 14:30~14:45 | 18:30~18:45 |
|------|-------------|-------------|-------------|
| 月~金 | ○ | ○ | ○ |
| 土 | ○ | ○ | × |
| 日 | ○ | ○ | × |

プログラム内容

| | |
|-------|--|
| 上半身 | 上半身の筋力アップ・シェイプアップしたい方にお勧めです。 |
| 下半身 | 下半身の筋力アップ・シェイプアップしたい方にお勧めです。 |
| ストレッチ | 全身の筋肉をほぐします。怪我を予防し、トレーニング効果も高めます。 |
| バランス | セルフバランスチェックを行ない、特に必要とされる筋肉のトレーニングを行ない、転倒防止や姿勢改善を目指します。 |

すみだスポーツ健康センター

(住友不動産エスフォルタ(株)・アズビル(株)住友不動産建物サービス(株)共同事業体)



すみだスポーツ健康センター