



# リスポジム プログラム概要

レッスン名	内容
鍛	ご自身の体重を利用した筋力トレーニングを行います。体幹の締めを意識することで、インナーマッスルを刺激し、引き締まった身体作りを行うことができます。
整	柔軟性を高めて身体のゆがみの原因であるコリや硬さを解消していきます。器具を利用したストレッチを行いますので、運動後のクールダウンにも。ゆっくりリラックスをしながら身体のバランスを整えましょう。
サーキット トレーニング	一箇所につき30秒間のマシントレーニング、ステップ運動を交互に行います。短時間で全身をくまなく動かすことができます。8時45分から9時45分の間ご利用いただけます。
マシントレーニング	サーキット形式では無い為、好きな回数ご利用いただけます。トレーナーから運動の仕方についてアドバイスを受けられます。10時から11時30分の間ご利用いただけます。
短期コンディショニング	全8回のプログラムで腰痛や膝痛予防を始め、コンディショニングを行い、柔軟体操・筋力トレーニングを指導致します。 ※月会費とは別料金(4,320円)が必要です。