

大津町体育館トレーニングルーム

2024年6月～

※トレーニングルームご利用料金にてご利用いただけます。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00					映像レッスン(※)	映像レッスン(※)	映像レッスン(※)
					スタッフ+映像レッスン(※)	スタッフ+映像レッスン(※)	映像レッスン(※)
					映像レッスン(※)	映像レッスン(※)	映像レッスン(※)
9:30~10:00			9:30~10:00 ヨガ	9:30~10:00 ヨガ	9:30~10:00 ヨガ	9:30~10:00 ヨガ	9:30~10:00 ヨガ
10:00							
			10:15~11:00 朝のトレーニング教室 10:15~10:30 カラダうごく15	10:15~11:00 朝のトレーニング教室 10:15~10:30 カラダうごく15	10:15~10:45 バレトン	10:15~10:45 バレトン	10:15~10:45 バレトン
11:00							
			11:15~11:30 GroupFight	11:15~11:30 GroupFight	11:00~11:30 GroupFight	11:00~11:30 GroupFight	11:00~11:30 GroupFight
12:00							
			11:45~12:15 GroupCentergy	11:45~12:15 GroupCentergy	11:45~12:15 GroupCentergy	11:45~12:15 GroupCentergy	11:45~12:15 GroupCentergy
12:30~13:00			12:30~13:00 GroupGroove	12:30~13:00 GroupGroove	12:30~13:00 GroupGroove	12:30~13:00 GroupGroove	12:30~13:00 GroupGroove
13:00							
			13:15~13:45 ピラティス	13:15~13:45 ピラティス	13:15~13:45 ピラティス	13:15~13:45 ピラティス	13:15~13:45 ピラティス
14:00							
			14:00~14:15 お腹シェイプ	14:00~14:30 エアロピクス	14:00~14:30 エアロピクス	14:00~14:30 エアロピクス	14:00~14:30 エアロピクス
15:00			14:30~15:30 大津町健康推進事業 (別途、登録が必要) 14:35~14:50 カラダうごく15	14:45~15:00 adidasGYM&RUN	14:45~15:00 adidasGYM&RUN	14:45~15:15 adidasGYM&RUN	14:45~15:15 adidasGYM&RUN
				15:15~16:00 ストレッチ教室 15:15~15:30 カラダうごく15	15:15~16:00 ストレッチ教室 15:15~15:30 カラダうごく15	15:30~15:45 お腹シェイプ	15:30~15:45 お腹シェイプ
			15:45~16:00 GroupCentergy				
16:00							
			16:15~16:30 GroupFight	16:15~16:30 GroupFight	16:15~16:30 GroupFight	16:00~16:30 GroupCentergy	16:00~16:30 GroupCentergy
17:00							
						16:45~17:15 GroupFight	16:45~17:15 GroupFight
18:00							
			18:00~18:30 GroupCentergy	18:00~18:30 GroupCentergy	18:00~18:30 GroupCentergy	18:00~18:30 GroupCentergy	18:00~18:30 GroupCentergy
19:00							
			18:45~19:15 GroupFight	18:45~19:15 GroupFight	18:45~19:15 GroupFight	18:45~19:15 GroupFight	18:45~19:15 GroupFight
			19:30~19:45 お腹シェイプ	19:30~19:45 お腹シェイプ	19:30~19:45 お腹シェイプ	19:30~19:45 お腹シェイプ	19:30~19:45 お腹シェイプ
20:00							
			20:00~20:30 ピラティス	20:00~20:30 ピラティス	20:00~20:30 ピラティス	20:00~20:30 ピラティス	20:00~20:30 ピラティス
21:00							
			20:45~21:15 ヨガ	20:45~21:15 ヨガ	20:45~21:15 ヨガ	20:45~21:15 ヨガ	20:45~21:15 ヨガ

休館日



【エアロピクス】音楽に合わせて全身運動で楽しく運動できるプログラム。動きのバリエーションも多く、初心者から上級者まで楽しめます。



【Group Fight】総合格闘技をはじめ、ボクシング・ムエタイ等さまざまな格闘技の動きをエキサイティングな音楽に合わせて行います。



【バレトン】バレエ・フィットネス・ヨガを組み合わせた、簡単な動きで脂肪燃焼と機能改善を目指すNY発の裸足で行うボディメイクエクササイズ。



【Group Cinergy】ヨガとピラティスの動きを取り入れたエクササイズを明るく軽快な四ん頓に合わせて行います。



【Group Groove】世界中の様々なダンス要素を取り入れたエクササイズをノリのよい音楽に合わせて行います。



【ピラティス】独特な呼吸とともに、インナーマッスル(内側の筋肉)を鍛え、機能的で美しい身体を目指します。



【adidasGYM&RUN】「走る」ために必要な下肢筋力を短時間で効率よくトレーニング。筋力強化だけでなく、シェイプアップにも効果的。