

いしのまき総合スポーツクラブ 平成30年2月 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
【冬の運動 ポイント3】				1 リフレッシュ・シニア 10:00~11:30	2 筋力活力元気塾 10:00~11:00	3
①極端な温度差に注意しましょう。 室内との急激な温度差によって血管が収縮し血圧上昇にもつながります。 ②準備運動はしっかりと。 筋肉は無理に伸ばさず、軽い全身運動からゆっくり徐々に関節を大きく動かしていきましょう。 ③防寒グッズで体を冷やさず。 厚着を一枚羽織るのではなく生地が薄い物を重ね着し、運動量に合わせて温度調節をしましょう。					トレーニングサポート 18:00~20:00	
4	5 らく楽エアロ (志子田) 10:00~11:30	6 ボールで筋トレ 10:00~11:00 トレーニングサポート 10:00~12:00	7 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	8 リフレッシュ・シニア 10:00~11:30	9 筋力活力元気塾 10:00~11:00	10
					トレーニングサポート 18:00~20:00	
11 建国記念の日	12 振替休日	13 ボールで筋トレ 10:00~11:00 トレーニングサポート 10:00~12:00	14 ♡ バレンタインデー	15 リフレッシュ・シニア 10:00~11:30	16 筋力活力元気塾 10:00~11:00	17
					トレーニングサポート 18:00~20:00	
18	19 らく楽エアロ (志子田) 10:00~11:30	20 ボールで筋トレ 10:00~11:00 トレーニングサポート 10:00~12:00	21 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:00	22 休館日		23
						24
25	26 らく楽エアロ (奥津) 10:00~11:30	27	28			