

東振協「健康フェスティバル 2016」

スポーツクラブフェスタ ご案内

- 会場 スポーツクラブルネサンス 両国
〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 4階（スポーツクラブ棟）
- 日時 10月24日（月）
- プログラムタイムスケジュール

時間	プログラム		施設利用
	内容	実施場所	
午後 0:30	お客様 入館受付		ロッカールーム・浴室利用 ジム利用・体成分測定
午後 1:00～1:40	ビヨンドボディメイクヨガ 40	スタジオ	
午後 2:00～2:20	グループオリエンテーション（ジム利用説明・体成分測定説明）	ジム	
午後 2:30～2:45	カラダ・ほぐす	ジム	
午後 3:00～4:00	脳と体のリフレッシュ	スタジオ	
午後 4:10～4:30	グループオリエンテーション（ジム利用説明・体成分測定説明）	ジム	
午後 6:40～7:00	グループオリエンテーション（ジム利用説明・体成分測定説明）	ジム	
午後 7:05～8:05	adidas ファンクショナルトレーニング for シェイプアップ	スタジオ	
午後 7:30～7:45	カラダ・ほぐす	ジム	
午後 8:10～8:30	グループオリエンテーション（ジム利用説明・体成分測定説明）	ジム	
～午後 9:30			
午後 10:00	お客様 最終退館		

< B-1 > ビヨンドボディメイクヨガ 40



呼吸のリズムに合わせたリズムカルなヨガとセラバンドと呼ばれるゴムバンドを活用したヨガプログラム。
 ヨガ初心者でも参加しやすいクラスです。
 筋力や柔軟性に自信のない方でもポーズが行いやすく、
 クラス前後で身体の変化も感じることができます。
 ヨガのポーズを簡単に楽しみたい方、柔軟性を高めたいと考
 えている方にオススメです。

< B-2 > 脳と体のリフレッシュ



- (1) シナプソロジーメソッド
 - ① 脳を活性化させ注意機能・判断能力を向上！
 - ② 楽しいプログラムでコミュニケーション活性！
- (2) 立ち・座り姿勢のポイント
 - ① どこでも簡単、疲労をためない姿勢づくり！
- (3) 疲労回復プログラム
 - ① 目、肩、腰に効くストレッチで疲労回復！
 - ② 呼吸法の実践で心と体のリラクゼーション

<B-3> adidas ファンクショナルトレーニング for シェイプアップ



動かし！引締め！調える！

スポーツシーンをリードするアディダスが開発したトレーニングです。日常生活での正しい動作や姿勢の維持を導き、最高のパフォーマンスを引き出すプログラムです。

<全クラス共通プログラム> カラダ・ほぐす



ストレッチではほぐせない、コリ固まりやすい「筋膜」をほぐすプログラムです。筋膜をほぐすと、血液の流れが良くなったり柔軟性を高めることに繋がります。アキュローラーというツールを使用し、筋膜を押して伸ばします。