

☆ホルトホールまつりのご案内☆

3月16日(土)～17日(日)

【トレーニングルーム無料開放＋インボディ無料測定会】

プログラム名	定員	難易度	内容
トレーニングルーム 無料開放(高校生～)	マシンジム定員40名	易しい	トレーニングジム内のウエイトマシン、フリーウエイト、有酸素マシンを譲り合ってください。マシンの使い方などわからないことはお気軽にスタッフまでお声掛けください。
トレーニングルーム 無料開放(中学生) (※有酸素マシンのみ)	安全のため利用定員を超えた場合、一時入場をお待たせすることがございます。	易しい	トレーニングジム内の有酸素マシンを譲り合ってください。使い方などわからないことはお気軽にスタッフまでお声掛けください。中学生は日頃よりウエイトマシンやフリーウエイトの使用はできませんのでご注意ください。
インボディ無料測定会	先着順に測定場所にお並びください。測定は一人3分ほど時間を要します。	易しい	体の組成を測定し結果をお渡します。測定結果とくに筋肉・脂肪のつき方から必要なトレーニング内容が理解できます。今後のトレーニングにお役立てください。

3月16日(土)の無料教室・スタジオプログラム

プログラム名	時間	定員	対象	担当	内容
こども運動教室	9:30-10:15	15名	年中・年長・小1	佐々木	体をじょうずに動かそう！調整力や運動能力をのばすのに役立つようお子様に運動する機会を作ります
健康診断結果 学習教室	10:45-11:45	15名	大人	保健師 運動指導員	働き世代を対象とした健康診断結果についての学習を行います。その後、チューブやウエイトプレート運動によるトレーニングを行います。
ZUMBA	12:15-13:00	40名	高校生以上	福永	ラテン系の音楽とダンスを融合させた、ダンスフィットネスエクササイズです。
かんたんストレッチ	13:30-13:50	40名	高校生以上	佐々木	ストレッチ20分のクラスです。トレーニング前後の方もお気軽にご参加ください。
ボディバランス	14:30-15:30	40名	高校生以上	阿南	太極拳、ヨガ、コアトレーニングをアレンジしたエクササイズです。しなやかに均整のとれた身体をつくり呼吸と動きを合わせ「こころ」と「カラダ」の変化を感じてください。
はじめての J-POPダンス	19:00-20:00	40名	高校生以上	大村	JPOPの音楽とダンスを融合させた、ダンスフィットネスエクササイズです。

3月17日(日)の無料教室・スタジオプログラム

プログラム名	時間	定員	対象	担当	内容
無料健康教室 ～ロコモ～	9:30-10:15	15名	65歳以上	保健師 運動指導員	ロコモティブシンドロームについての学習を行います。65歳以上を対象とした健康づくり、ロコモ予防のための教室です。
ボディパンプ テック+45	11:00-12:00	28名	高校生以上	ネオ	音楽に合わせて楽しく「バーベルエクササイズ」を行い、全身のシェイプアップを行います。強度を選ぶことが出来るので、初心者の方から幅広く参加していただけるクラスです。
ピラティス	12:15-13:00	40名	高校生以上	伊崎	身体のある中心にあるコア筋肉を使い、正しい姿勢をキープしながらエクササイズを行います。
かんたんストレッチ	15:00-15:20	40名	高校生以上	野地	ストレッチ20分のクラスです。トレーニング前後の方もお気軽にご参加ください。

【ご利用について】

- ①各プログラムは定員制となっていますので、定員に達し次第受付終了とさせていただきます。
- ②トレーニングマシン、フリーウエイトご利用の際、休憩はマシンやベンチからはなれてお取りください。
- ③スタジオマットをご利用の際は靴のまま足を乗せないようお願いいたします。
- ④過度に大きな声を出さないようお願いいたします。
- ⑤マシンの調整などご不明な点はスタッフまでお気軽にお声掛けください。