

2023年11月 プロジェクトワークアウト（タイムスケジュール）

利用可能日カレンダー						
2023年 11月						
月	火	水	木	金	土	日
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

【問合せ先】名古屋市体育館 TEL：052-872-6655
（指定管理者：シンコースポーツ株式会社）

■ → 利用不可 ■ → 祝日（18時閉館） ■ → 18時閉館

※休館日：第1・3・5月曜日（祝日を除く）

※大会・イベントの都合上、休館日以外も利用できない日があります。

※駐車場（45台）に限りがあり、体育館の利用状況によっては、
駐車できない可能性があります。事前にお問い合わせください。

スローストレッチ（15分程度） 運動強度：★☆☆	初心者向けのゆったりとしたストレッチ。筋肉の柔軟性を高め、怪我の予防や疲労回復効果が期待できます。
シンキングヨガ（30分程度） 運動強度：★★☆	シンプルで流れのあるヨガで構成。自分自身の呼吸に意識を向け、自律神経の乱れや体のバランスを整えながら動いていきます。
コアコントロール（30分程度） 運動強度：★★☆	バレエの動きを取り入れたストレッチとコンデショニング。流れる動作から柔軟性、体感を意識したバランス感覚を身につけます。
ビートボックス（30分程度） 運動強度：★★★	ボクシングの動きをベースに格闘技の要素をプラスした高強度エクササイズ。有酸素運動と無酸素運動を組み合わせ全身の筋肉を使います。
【タイムスケジュールの見方】	ヨガ&ストレッチ → シンキングヨガ（30分程度）の後に、5分間（映像停止）休憩を挟み、スローストレッチ（15分程度）を行います。 ※スローストレッチ（15分程度）は、ご自身の必要に応じて実施してください。（必須ではありません。）

時刻	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	ヨガ&ストレッチ (10:00~10:50)	ビートボックス&ストレッチ (10:00~10:50)	コア&ストレッチ (10:00~10:50)	ヨガ&ストレッチ (10:00~10:50)	ビートボックス&ストレッチ (10:00~10:50)	コア&ストレッチ (10:00~10:50)	ヨガ&ストレッチ (10:00~10:50)
11:00	ビートボックス&ストレッチ (11:00~11:50)	コア&ストレッチ (11:00~11:50)	ヨガ&ストレッチ (11:00~11:50)	ビートボックス&ストレッチ (11:00~11:50)	コア&ストレッチ (11:00~11:50)	ヨガ&ストレッチ (11:00~11:50)	ビートボックス&ストレッチ (11:00~11:50)
12:00	コア&ストレッチ (12:00~12:50)	ヨガ&ストレッチ (12:00~12:50)	ビートボックス&ストレッチ (12:00~12:50)	コア&ストレッチ (12:00~12:50)	ヨガ&ストレッチ (12:00~12:50)	ビートボックス&ストレッチ (12:00~12:50)	コア&ストレッチ (12:00~12:50)
13:00	ヨガ&ストレッチ (13:00~13:50)	ビートボックス&ストレッチ (13:00~13:50)	コア&ストレッチ (13:00~13:50)	ヨガ&ストレッチ (13:00~13:50)	ビートボックス&ストレッチ (13:00~13:50)	コア&ストレッチ (13:00~13:50)	ヨガ&ストレッチ (13:00~13:50)
14:00	ビートボックス&ストレッチ (14:00~14:50)	コア&ストレッチ (14:00~14:50)	ヨガ&ストレッチ (14:00~14:50)	ビートボックス&ストレッチ (14:00~14:50)	コア&ストレッチ (14:00~14:50)	ヨガ&ストレッチ (14:00~14:50)	ビートボックス&ストレッチ (14:00~14:50)
15:00	コア&ストレッチ (15:00~15:50)	ヨガ&ストレッチ (15:00~15:50)	ビートボックス&ストレッチ (15:00~15:50)	コア&ストレッチ (15:00~15:50)	ヨガ&ストレッチ (15:00~15:50)	ビートボックス&ストレッチ (15:00~15:50)	コア&ストレッチ (15:00~15:50)
16:00	ヨガ&ストレッチ (16:00~16:50)	ビートボックス&ストレッチ (16:00~16:50)	コア&ストレッチ (16:00~16:50)	ヨガ&ストレッチ (16:00~16:50)	ビートボックス&ストレッチ (16:00~16:50)	コア&ストレッチ (16:00~16:50)	ヨガ&ストレッチ (16:00~16:50)
17:00	ビートボックス&ストレッチ (17:00~17:50)	コア&ストレッチ (17:00~17:50)	ヨガ&ストレッチ (17:00~17:50)	ビートボックス&ストレッチ (17:00~17:50)	コア&ストレッチ (17:00~17:50)	ヨガ&ストレッチ (17:00~17:50)	ビートボックス&ストレッチ (17:00~17:50)
18:00		ヨガ&ストレッチ (18:00~18:50)	ビートボックス&ストレッチ (18:00~18:50)	コア&ストレッチ (18:00~18:50)	ヨガ&ストレッチ (18:00~18:50)	ビートボックス&ストレッチ (18:00~18:50)	
19:00		ビートボックス&ストレッチ (19:00~19:50)	コア&ストレッチ (19:00~19:50)	ヨガ&ストレッチ (19:00~19:50)	ビートボックス&ストレッチ (19:00~19:50)	コア&ストレッチ (19:00~19:50)	
20:00		コア&ストレッチ (20:00~20:50)	ヨガ&ストレッチ (20:00~20:50)	ビートボックス&ストレッチ (20:00~20:50)	コア&ストレッチ (20:00~20:50)	ヨガ&ストレッチ (20:00~20:50)	
21:00							