

2024年5月 プロjectionワークアウト（タイムスケジュール）

【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）

利用可能日カレンダー						
	2024	年	5	月		
月	火	水	木	金	土	日
29	30	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	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

→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。

※車で来館される方へのご案内（2024年1月より変更）

→駐車場満車（45台）の可能性あり（大会、イベントあり）
事前に駐車スペースの確保はできません、予めご了承ください。

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。）

【定員】 5名

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							