MIZUNOトトノエルコンディショニング　教室開催日程

10月

月	火	水	木	金	土	日
			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	

11月

月	火	水	木	金	土	日
						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						

★★★カレンダーの見方★★★

緑色は教室開催日です。

白色は教室休講日です。

／は施設休館日です。

MIZUNOトトノエルコンディショニングとは

・2か月間・少人数で行うセミパーソナルレッスンになります。

・無料でトレーニングメニュー作成のお手伝いさせていただきます。

2か月の流れ

★事前★

9月16日（水）～9月28（月）までにトレーニングルーム内で姿勢測定の実施をお願い致します。

目標設定(将来なりたい自分の姿を考えてもらいます)

↓

★10月5日(月)教室開始★

	事前	1回目	2回目	3回目	4回目
トレーニングルーム利用(個別)	←				→
プログラム内容(集団)	・姿勢測定 ・トレーニングメニュー作成 ・目標確認	・オリエンテーション ・ペアワーク ・睡眠についての学習 ・ストレッチ講座	・参加目的の共有 ・グループワーク ・入浴についての学習 ・ストレッチ講座	・習慣化のヒント ・ペアワーク ・座位解消についての学習 ・ストレッチ講座	・習慣化のヒント ・グループワーク ・軽運動 ・ストレッチ講座
	5回目	6回目	7回目	8回目	事後
トレーニングルーム利用(個別)	←				→
プログラム内容(集団)	・変化の共有 ・ペアワーク ・水分補給についての学習 ・ストレッチ講座	・習慣化のヒント ・グループワーク ・栄養についての学習 ・ストレッチ講座	・参加目的の共有 ・ペアワーク ・ココロの元気についての学習 ・ストレッチ講座	・参加目的の共有 ・ペアワーク ・ココロの元気についての学習 ・ストレッチ講座	・新コミュニテーへの参加 ・運動の習慣化 ・姿勢の測定

↓

★終了★

全8回終了後再び姿勢を測定し、変化の確認。

注意事項

・姿勢測定は**事前**に測る必要があります。(インフォメーションまたはジムスタッフへお声がけください)

・教室期間中はトレーニングルーム利用を**週３回以上**していただくことを推奨しています。