

# 早晨 朝から動いて身体スッキリ!!

## 映像レッスン のご案内

2025年12月9日(火) 7:00~8:42

1階多目的室①

参加費：無料

定 員：20人

予約無し  
時間内は出入り自由

※運動できる服装・タオル・水分をご持参ください

7:00	7:00~7:17 膝痛改善エクササイズ 北川 健太	お好きなプログラムをチョイスできます ひとつだけでも良し 全部出ても良し
7:30	7:20~7:50 初級エアロビクス 魚原 大	<p>おうちで簡単セルフケア</p> <p><b>膝痛改善の 救世主!?</b></p> <p>膝痛改善エクササイズ 20分</p> <p>カテゴリ：ストレッチ・簡単ストレッチ 簡単エステ・セルフマッサージ インストラクター：北川 健太 使用器具：マット</p> <p>有酸素+脳トレ+ダンサブル 初心者歓迎 シンプルコリオ</p> <p>初級エアロ Vol.23 30分</p> <p>カテゴリ：有酸素運動・エアロビクス インストラクター：魚原 大 使用器具：シューズをご持参ください</p>
8:00	7:52~8:07 コアトレピラティス 甲斐 未奈	<p>きつい! けど 効果抜群!!</p> <p>15分</p> <p>チャレンジ! コアトレ ピラティス</p> <p>カテゴリ：ピラティス・ボディメイク 筋力トレーニング(強度：弱) インストラクター：甲斐 未奈 使用器具：マット</p> <p>体の反りを取る&amp;筋力トレーニング 30分</p> <p>体を楽に! 動きやすく!</p> <p>[STAAART提供] ボディメイクエクササイズ</p> <p>カテゴリ：ボディデザイン ボディメイク インストラクター：三宮 慶祐 使用器具：シューズをご持参ください</p>
8:30	8:09~8:42 ボディメイクエクササイズ 三宮 慶祐	

中野区立総合体育館