

# 2024年12月 プロジェクトワークアウト（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）

2024年 12月						
月	火	水	木	金	土	日
25	26	27	28	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

■ →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、予めご了承下さい。

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】 4名 (ビートボックスは3名まで)

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		コア&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)	ビートボックス&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)	コア&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)	ビートボックス&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)	ビートボックス&ストレッチ (20:00~20:50)	
21:00							