

新しいことチャレンジしませんか？

6・7月 ミニレッスン

★ 爽快体操 月曜 11:05～11:35

【実施日 6/5・12・19・26 7/3・10・17・31 定員 7名】



音楽に合わせてながら、有酸素運動を行っていきます。

手足を一緒に動かすので脳トレにもなります!!

効果：シェイプアップ、健康維持・増進 など

★ 爽快体操 木曜 12:30～13:00

【実施日 6/1・8・15・22・29 7/6・13・20・27 定員 7名】



音楽に合わせてながら、有酸素運動を行っていきます。

30分間、楽しく汗をかきましょう!!

効果：シェイプアップ、健康維持・増進 など

★ コアトレ 木曜 13:15～13:45

【実施日 6/1・8・15・22・29 7/6・13・20・27 定員 7名】



全ての動作の土台となる体の中心部「体幹(コア)」

を鍛えていき、上・下半身のバランスを整えます!!

効果：身体の動き改善、肩こり・腰痛予防 など

対象：16歳以上 1回：30分 300円(税込) 予約制

当日トレ室をご利用のお客様は200円(税込)でご参加いただけます!!

持ち物：トレーニングウェア、室内シューズ、タオル、水分補給のできるもの