

手軽に楽しく 美ボディに！！

# 8・9月 ミニレッスン

## ★ 爽快体操 月曜 11:05～11:35

【実施日 8/6・13・20・27 9/3・10・17・24 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 12:40～13:10

【実施日 8/2・9・16・23・30 9/6・13・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。

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

## ★ コアトレ 木曜 13:20～13:50

【実施日 8/2・9・16・30 9/6・13・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

【予約・お問い合わせは】 感謝と挑戦のTYK体育館 TEL 0572-22-4111

# コース型大人教室プログラム

## シンプルーヨガ

月曜 11:50～12:50 研修棟 ミーティング室

ヨガの基本的なアーサナ(ポーズ)で構成されており、正確に丁寧に行うことによって体を調整していきます!

## カロリーバーナー(エアロビクス)

水曜 14:20～15:20 研修棟 ミーティング室

足や腰に負担の少ないローインパクトの動きで構成し、脂肪燃焼・カロリー消費を目的としたエアロビクスクラスです。

## ジャズダンス

木曜 14:10～15:10 研修棟 ミーティング室

音楽に合わせて楽しく身体を動かし、基礎体力やリズム感・表現力のアップを図っていきます。ダンスが初めての方でも大歓迎です!

## ボディコンディショニング

水曜 13:10～14:10 研修棟 ミーティング室

肩こり・腰痛・膝痛予防を目的とした運動を行っていきます。身体機能の改善、向上を図っていきましょう。

## オリジナル健康体操(ピラティス)

水曜 15:30～16:30 研修棟 和室 I

身体の歪みを整えて体幹を強化し、肩こり・腰痛などの不快感を軽減していきます。またウェストの引き締めにも効果大です!

## オリジナル健康体操(らくらくシェイプ)

木曜 15:20～16:20 研修棟 ミーティング室

簡単な筋力トレーニング・有酸素運動を行い、基礎代謝・持久力の向上をめざし、脂肪燃焼を図るシェイプアップクラスです。

○週1回(全8回)の2ヶ月1クールで、入会金、年会費は不要です。  
○16歳以上の方からご参加いただけます。  
○持ち物:運動のできる服装(ジーンズ・スカート等不可)・室内用シューズ(ヨガ・ピラティスは不要)タオル、水筒など水分補給のできるもの



参加料金 (クール毎で随時改定となります。予めご了承ください。)

1教室	4,320円 × 1教室 = 4,320円 (540円/回)
2教室以上	複数の教室にお申し込みの場合、各教室料金が4,320円→3,240円とお得になります!(405円/回) 例: 2教室 × 3,240円 = 6,480円(2,160円お得!) 3教室 × 3,240円 = 9,720円(3,240円お得!)