

ストレス解消！溜まる前に発散しよう！！

# 10・11月 ミニレッスン

## ★ 爽快体操 月曜 11:05～11:35

【実施日 10/1・15・29 11/5・12・19・26 定員 15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 10/4・11・18 11/1・8・15・22 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 10/4・11・18 11/1・8・15・22 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:高校生以上(2002年4月2日以前に生まれた方)

毎月20日から翌月分の予約開始:窓口・電話にて受付 1回:30分 300円(税込) 予約制

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・お問合わせは】 感謝と挑戦のTYK体育館 TEL 0572-22-4111