

新しいことチャレンジしませんか？

# 4・5月 ミニレツスン

★ **爽快体操** 月曜 11:05～11:35

【実施日 4/3・10・17・24 5/8・15・22・29 定員7名】



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

効果：柔軟性・関節の動き向上、ケガ防止 など

★ **爽快体操** 木曜 12:30～13:00

【実施日 4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1 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 13:15～13:45

【実施日 4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1 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