

新しいことチャレンジしませんか？

# 4・5月 ミニレッスン

## 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

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