

寒い冬こそ積極的に体を動かしてみませんか！

12・1月 ミニレッスン

★ 爽快体操 月曜 11:05～11:35

【実施日 12/4・11・18・25 1/8・15・22・29 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 12/7・14・21 1/4・11・18・25 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 12/7・14・21 1/4・11・18・25 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