

忙しい方も気軽に30分！

前月20日から申し込めます

都合の良い日だけ参加できます！

ワンタイム

300円

エクササイズ！

ワンタイム

爽快体操

内容

音楽に合わせてながら、有酸素運動をします。
手・足を同時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

開催日時

月曜日 11:05～11:35 10/15・29・11/5・12・19・26
木曜日 12:40～13:10 10/18・11/1・8・15・22

強度

難易度

爽快感

柔軟性

ワンタイム

コア(体幹)トレーニング

内容

全ての動作の土台となる体の中心部「体幹(コア)」
鍛えていき、上半身のバランスを鍛えます。

効果

シェイプアップ、健康維持・増進

開催日時

木曜日 13:20～13:50 11/1・8・15・22

強度

難易度

爽快感

柔軟性

対象/2002年4月2日以前に生まれた方