

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！

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 11/12・19・26 12/3・10・17・24

木曜日 12:40～13:10 11/8・15・22 12/6・13・20・27

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、上下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 11/8・15・22、12/6・13・20・27

強度

難易度

爽快感

柔軟性