お手軽教室のご案内



▼かんたんエアロ
脂肪燃焼

楽しい音楽を使い、身体全身から汗をかきましょう

▼セナカ美人
筋力ＵＰ

背中を中心としたトレーニングとリズム体操

▼エアロビクス
脂肪燃焼

エアロビクスに慣れた方向け動きを楽しみ、汗をかきましょう

▼シェイプアップトレーニング
脂肪燃焼

自重負荷で行えるトレーニングを紹介、実践します

▼ダイエットサーキット
脂肪燃焼

エアロビクス、格闘などの運動と筋力トレーニングを行います

▼バランスボール
筋力ＵＰ

ボールを使って全身のバランス感覚を養います

▼背骨スッキリ
柔軟癒し

専用のコアポールを使い、背骨を整えます

▼ダンベル体操
筋力ＵＰ

軽量のダンベルを使った全身筋力トレーニングです

▼チューブ体操
筋力ＵＰ

チューブの伸縮性負荷を利用した筋力トレーニングです

▼ヨーガ健康体操
柔軟癒し

ヨーガの呼吸法を取り入れた健康体操です

▼アロマストレッチ
柔軟癒し

アロマの香りに癒されながら、全身のストレッチを行います

▼体力づくり
体力ＵＰ

足腰、お腹まわりを中心に、簡単なワンポイントトレーニング

- □ 全てのプログラムが３０分　□ ２階多目的室にて実施中
- □ １回の参加料がお手軽な都度料金の３００円
- □ 全ての教室予約不要　（直接多目的室にお越しください）
- □ お好きな教室にお気軽にご参加ください

相模原ギオンアリーナ（総合体育館）お問い合わせ　０８０-３５１９-１４７２