

お手軽教室のご案内



▼身体調整

柔軟
癒し

ウェーブ状のリング等を使い全身の筋肉をほぐします

▼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

▼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

▼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

▼かんたんエアロ ▼エアロビクス

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

▼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

▼背骨スツキリ

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