

# 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

専用のコアボールを使い、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

ヨガ健康体操

柔軟  
癒し

ヨ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