

Summer Campaign

期間限定
フィットネス教室

☆ステップサーキット☆ (講師：中山)

7/23.30 8/6.20 (火)

10:45~11:45

ステップ運動と筋トレを交互に行い、心肺機能向上と筋力アップをバランスよく取り入れます。

効果的な全身運動を楽しみましょう！

☆体幹ストレッチ&

(講師：真野) フットコンディショニング☆

7/23.30 8/20 (火)

13:00~14:00

足裏を整え、左右差を調整する体幹ストレッチでカラダをほぐし、姿勢改善を目指します。

☆ひめとれ&ストレッチポール☆ (講師：神戸)

7/24. 8/7.21 (水)

13:00~14:00

2種のポールを使って、骨盤や脊中にアプローチ。カラダを整えて心身ともにリフレッシュ！

(講師：中山) ☆ピラティス☆

7/25. 8/1. 8.22 (水)

10:45~11:45

深部の筋肉を意識しカラダの動きや働きを呼び起こします。姿勢がよくなり、内臓の働きの改善にも役立ちます。

※各教室 定員15名
教室開始30分前より
窓口にて受付致します