

サーキットトレーニング & ボディメンテナンス

きれいな姿勢と正しい呼吸で脂肪燃焼や筋肉向上、骨粗しょう症予防を目的とした教室です。リスクが低い**油圧マシン**を使用する為、負荷の調節が自身で可能となり怪我のリスクが低いのが特徴です。
マシンを使用したことがない方やトレーニング初心者の方にもお勧めです！

曜日	時間	7月	担当	ボディメンテナンス
月曜日	10:45~11:30	4日・11日・25日	佐野	音楽に合わせてキック！キック！キック!! 下半身周り、特にお尻周りを引き締める効果が期待できます！
	13:00~13:45			
水曜日	10:45~11:30	20日・27日	兼安	プランクからの動きで体幹を鍛えます。体幹を強くすることでお腹が引き締まり、基礎代謝もアップして痩せやすい体になります。 夏に向けてシェイプアップ！
	13:00~13:45			
金曜日	10:45~11:30	1日・8日・15日 22日・29日	佐野	ヨガの動きを取り入れたストレッチで特に股関節回りをほぐしていきます。体のバランスを整えて腰痛などの予防・改善を目指していきます。
	13:00~13:45			

《受付方法》 ※事前予約制

- 1週間前のレッスン開始時間より、予約受付を開始いたします。
- 来館、電話のどちらでもご予約していただけます。来館いただく場合は総合受付までお越しください。
- 当日でも枠に空きがあれば事前予約なしでもご参加いただけます。
- 予約をキャンセルされる場合は、前日までをお願いいたします。

※当日キャンセルの場合はキャンセル料600円をいただきます。

- 《会場》 サブプール3階 旧レストランスペース
- 《料金》 600円(税込)
- 《定員》 4名まで
- 《持ち物》 運動用ウェア、タオル、室内シューズ
- 《対象》 16歳(高校生)以上
- 《電話》 045-592-0453

