

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。

曜日	時間	6月	担当	ボディメンテ
月曜日	10:45～11:30	6日・13日・20日・27日	佐野	エアロビクスの基本動作にダンスの要素を取り入れて楽しく身体を動かしていきます。形にこだわらずに楽しく身体を動かしていきましょう。
	13:00～13:45			
水曜日	10:45～11:30	1日・8日・15日・22日	兼安	「プランク」からの運動を中心にして、体の軸である体幹を強くすることで、姿勢が良くなる、お腹が引き締まる、基礎代謝がアップするなど、さまざまな効果が期待できます。
	13:00～13:45			
金曜日	10:45～11:30	3日・10日・17日・24日	佐野	ヨガの動きで特に股関節回りをほぐしていきます。身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。
来館いただく際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無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、前日までにお問い合わせいたします。
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名迄
 持物：運動用ウェア、タオル、室内シューズ、飲み物
 対象：16歳(高校生)以上
 TEL：045-592-0453



興味がある方はお気軽にトレーニングスタッフまたは受付スタッフまでお声掛けください