

短期ダイエット

秋山温泉
新湯治場

グループレッスン

土曜日17:30~18:45



【クラス内容】

ダイエットを目的にした脂肪燃焼のグループレッスンです。

インストラクターと無理のない範囲で達成ができる目標体重を設定します。(2ヶ月でマイナス4kgの減量を目指します)

泳げる方は水泳、苦手な方は水中ウォーキングをメインにした脂肪燃焼効果の高いメニューを作成します。

水中は浮力があるので膝や腰への負担が少なく、しっかり体を動かすことができるのでダイエットに適しています。

【レッスンの流れ】

体重測定→水中運動→リラクゼーション

【申込み先】



080-4964-8464

ラインはこちら

◇レッスン時間 1時間15分

土曜日 17:30~18:45

◇定員 6名

◇レッスン料金

お得な6回コース

15,000円 (1回2,500円)

1回のスポット参加 3,000円

【講師】

山田 依美

トレーニング・水泳指導歴10年以上

健康運動指導士 (No.21820320)

肥満予防・改善メディカルアクアフィットネス修了
秋山温泉 熱風神 アウフグース担当