

健康運動指導士の

ストレッチ教室

毎週土曜日12:30~13:20



場所 1階 トレーニングルーム

定員 10名 ※フロントへお申込み下さい

参加費 1000円

持ち物 飲み物 タオル マットは無料でご利用いただけます

講師 山田依美

健康・体力づくり事業財団認定 健康運動指導士

メディカルアクアフットネス 肥満予防改善/転倒・寝たきり予防改善インストラクター

一つ一つ丁寧に説明をしながら上半身、下半身を気持ちよく伸ばします。

筋肉を伸ばし血行が良くなることで肩こりや腰痛改善の効果も期待できます。

運動をしたいけれど何をしたら良いか分からない、正しくできているか不安という方にもおすすめの教室です。

女性のための ボディワークアウト教室

total body workout

毎週土曜日13：30～14：20



場所 1階トレーニングルーム

定員 10名 ※フロントへお申込み下さい

参加費 1000円

持ち物 飲み物 タオル マットは無料でご利用いただけます

講師 山田依美

健康・体力づくり事業財団認定 健康運動指導士

メディカルアクアフットネス 肥満予防改善/転倒・寝たきり予防改善インストラクター

身体をきれいに引き締めたい女性の運動教室です。ただ「痩せる、体重を落とす」のではなく、柔軟性と筋肉をつけて健康的なシェイプアップされた身体を作ります。

ストレッチ、筋力トレーニング、骨盤のメンテナンスなど女性の身体に特化した内容になっています。
しっかり効果を感じたい方へおすすめの教室です。