

12月

20分ではじめる健康習慣 トレーニング レッスン

秋葉山プール生活筋力サポート教室

1日 (木)	おすすめ上半身 13:30~13:50	肩まわり・お腹まわりの筋肉を中心に動かします。 肩こり改善や腹筋をつけることによって綺麗な姿勢を 身につけることができます。
	バランスボール(リズム) 14:00~14:20	身体に合わせたボールを使用し、バランス感覚を養い、 お腹や腰回りの筋肉を動かします。 音楽に合わせて楽しく運動しましょう！！
7日 (水)	ストレッチ 13:30~13:50	背中や肩回り、お尻、腰などの筋を伸ばし、 柔軟性のアップ、肩こり・腰痛の改善・予防を 狙います。
	おすすめ下半身 14:00~14:20	お尻やふくらはぎ、太ももの筋肉を動かします。 むくみを改善し、痩せやすい身体をつくります。
15日 (木)	チューブトレーニング 14:00~14:20	身体にかかる負荷が軽く、自在に調整できるチューブを 使い、肩回りや股関節の筋肉を ほぐします。
	ザ・サーキットトレーニング 14:30~14:50	音楽に合わせて全身を動かします。 脂肪燃焼に効果的！！
21日 (水)	体幹トレーニング 14:00~14:20	体幹とは何？という方でも体幹の説明、体幹を使うことのメリットを お話ししながら、自分の体重を利用した 簡単なトレーニングからはじめます。 基礎体力の向上を目指します。
	バランスボール(リズム) 14:30~14:50	身体に合わせたボールを使用し、バランス感覚を養い、 お腹や腰回りの筋肉を動かします。 音楽に合わせて楽しく運動しましょう！！

※受講料は無料ですが、トレーニングスペース利用料(840円)が必要です。