

3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 (水)	おすすめ全身トレーニング 13:30~13:50	コーチおすすめ！！ トレーニング内容はその時のお楽しみ～ 全身を楽しく鍛えていきましょう！！
	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 (火)	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。
	ザ・サーキットトレーニング 14:00~14:20	音楽に合わせて全身を動かします。 脂肪燃焼に効果的！！
16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！！
21日 (火)	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。

※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。