

6月

20分ではじめる健康習慣 トレーニング ヲ ヲ ス ン

秋葉山グループ生活筋力サポート教室

6 (火)	おすすめ全身トレーニング 13:30～13:50 ザ・サーキットトレーニング 14:00～14:20	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！！ 音楽に合わせて全身を動かします。 脂肪燃焼に効果的！！
14日 (水)	おすすめ下半身 13:30～13:50 バランスボール(リズム) 14:00～14:20 チューブトレーニング 13:30～13:50 ザ・サーキットトレーニング 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。 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！！ 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。
22日 (木)	ストレッチ 13:30～13:50 おすすめ上半身 14:00～14:20	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。
30日 (金)	おすすめ上半身 14:00～14:20	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。

※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。