

# 20分ではじめる健康習慣

## 4月 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

4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。
	体幹トレーニング 14:00~14:20	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。
12日 (金)	チューブトレーニング 13:30~13:50	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。
	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。
18日 (木)	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。
	おすすめシェイプアップ 14:00~14:20	コーチおすすめ！！ 有酸素運動～筋トレまで様々！！ むくみを改善し、痩せやすい身体をつくります。
26日 (金)	チューブトレーニング 13:30~13:50	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。
	おすすめ全身トレーニング 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！！

※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。 ※参加人数約10名まで