

20分ではじめる健康習慣

8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

20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。
	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。
23日 (金)	バランスボール 13:30~13:50	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。楽しく運動していきましょう！！
	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。
27日 (火)	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。

※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