

★ トレーニングルーム 無料レッスン案内 ★

バランスボール

バランスボールを使ってストレッチや筋トシなど、どなたでもできる簡単なエクササイズを中心に行います！
バランスボールは不安定なため体が無意識のうちにバランスを取り、普段使わない筋肉を自然に鍛えることができます！



ストレッチ

全身の柔軟性アップや肩こり・腰痛などに効果のあるストレッチをするレッスンです！
リラックス効果もあるので、ストレッチでリフレッシュしてみませんか！



体幹トレーニング

身体の軸である体幹を鍛えることで、筋持久力向上に繋がったり代謝がアップし、痩せやすい体質になります！
トレーニング方法はとてもシンプルですのでお気軽に参加してください！



筋力トレーニング

お家でもできるトレーニングをご紹介します！
上半身・下半身・腹筋いろいろなトレーニングがあります。
部分的に痩せたい！筋肉を付けたい！という方はぜひご参加ください！



全身トレーニング

全身を鍛える筋力トレーニングレッスンです！
疲れが取れにくい方や全身の筋力をつけたい方におすすめです
全身を鍛える事で体力向上にも繋がります！
楽しく鍛えていきましょう！



シェイプアップ

有酸素運動から筋トシまで様々！
気になる部位がある方・全身痩せたい方など
痩せやすい身体作りがメインのレッスンです！
シェイプアップを通してむくみ解消にも繋がります！



チューズトレーニング

マシンで鍛えることが難しいインナーの筋肉を鍛えます！
マシンに比べ、負荷は軽いので初心者の方でも安心してトレーニングできます！
自分に合った負荷に調整できるトレーニングです！



トレーニング説明会

運動を始めたいが何をすれば良いのかわからない
マシン、ダンベル、筋トシの基礎知識をコーチと一緒に楽しく学びましょう



健康運動体操

筋力や身体機能を向上させ健康維持、促進に効果的！
ストレッチから有酸素運動まで幅広くレッスンします！
みなさんで楽しく運動しましょう



定員：各教室 10名 ※先着順

所要時間：各教室 20分 トレーニング説明会・健康体操30分

開催日時：無料レッスンカレンダーをご確認ください。

当日、レッスン開催1時間前から総合受付にて受け付けています。

受付方法

①トレーニングルーム利用券を購入(回数券も可) ②総合受付で参加名簿に記名

