

運動をして健康的な身体を

目指しませんか？ ～10月リフレッシュ教室～

毎週水曜 13:30～14:30 各500円

1週目 ダンベル体操

全身の筋肉をバランスよく鍛えます

10/2 担当 近江

2週目 ボール&ストレッチ

スモールボールを使用し柔軟向上を目指します

10/9 担当 道閑

3週目 ドームでウォーキング

様々な歩き方でボディバランスを整えます

10/16 担当 松本

4週目 かんたんステップ

昇降運動で下半身などの持久力UP

10/23 担当 新田

5週目 骨盤体操

骨盤周りのストレッチで姿勢を改善

10/30 担当 吉岡



毎週担当コーチと内容が変わり、充実した時間を過ごせます。
フロント横、会議室にて行いますので気軽に参加できます！

《当日参加大歓迎》 内履き・タオル・飲み物を
持参の上、ご参加ください！