

# ～ 2月 リフレッシュ教室 ～

## 関節・柔軟を向上させよう！



毎週水曜日13:30～14:30 各500円

### 1週目 骨盤体操

骨盤周りのストレッチで姿勢を改善します。

2/5 担当 吉岡

### 2週目 チューブ トレーニング

伸縮動作で全身のケア、関節周りなどの筋力トレーニング。

2/12 担当 松本

### 3週目 かんたんステップ

ステップ台を使った踏み台昇降で下半身を中心に持久力UP。

2/19 担当 新田

### 4週目 ピラティス

体幹と呼吸を意識し、ボディバランスを整えます。

2/26 担当 黒田

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！

