

～ 1月リフレッシュ教室 ～

新年・健康的な体づくり

毎週水曜日13:30～14:30 各500円

2週目 ダンベル体操

全身の筋肉をバランス良く鍛えます

1/8 担当 近江

3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

1/15 担当 川口

4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

1/22 担当 新田

5週目 体幹トレーニング

自重で胴体の内側・外側のトレーニング

1/29 担当 松本

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！



🌸 謹賀新年 🌸

