

プール休止中 特別プログラム 無料教室のご案内

プール休止中につき、スタジオにて特別プログラムを開催しております。
開始時間に各スタジオにお集まりください。定員以上の場合はご参加
いただけないことがあります。

【無料プログラム】スタジオ

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
チェアビクス	椅子に座りながら音楽にあわせて簡単な体操を行います。 座っての運動ですので腰や膝に痛みがある方でも無理なく ご参加できるプログラムです。	20分	16歳以上	20人	★
チェア筋トレ	椅子を利用した筋カトレーニングです。特に下肢中心に 筋力を強化します。	15分	16歳以上	20人	★
ボールエクササイズ	椅子に座りながら、またはマットの上でボールを使って 筋カトレーニングや体操を行います。	15分	16歳以上	20人	★
膝痛予防筋トレ	膝痛の軽減、または予防となる大腿四頭筋の 筋カトレーニングを行います。	15分	16歳以上	20人	★