

プール休止期間に伴うスタジオ無料教室特別プログラム

通常の無料教室に加えて下記の教室を開催します。

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
膝痛改善筋トレ	ももの前(大腿四頭筋)を中心に膝痛の予防や改善に必要な筋力トレーニングを行います。また、膝関節のほぐしなども行いますので膝痛でお悩みの方に役立つプログラムです。	15分	16歳以上	20人	★
腰痛改善ストレッチ	腰痛でお悩みの方、体幹部の筋力強化も必要ですがまずは硬くなった腰回りをほぐすところから始めませんか？ ストレッチで痛む腰回りを柔らかくしていくプログラムです。	15分	16歳以上	20人	★
肩甲骨体操	五十肩をお持ちの方や肩こりでお悩みの方、肩甲骨周りの筋肉が硬くなっていることが原因ということがあります。肩甲骨を動かす体操で血行を良くし、痛みを和らげるプログラムです。	15分	16歳以上	20人	★
エクササイズ 美尻美脚 EX	男女関係なく脚やお尻がキュッと締まっているとカッコよく見えますよね？ そんな希望をお持ちの方にぴったりのプログラムです。集中筋トレで素敵な脚＆お尻を手に入れましょう！	15分	16歳以上	20人	★

2月のプール休止期間に先駆けて、1月からプール券でジム利用体験ができます。(室内靴必要) 上記以外に通常プログラムの中から室内靴がなくても参加できる無料教室も開催しますので、是非プール利用に加えてお立ち寄りください。スケジュールは別紙『1月スタジオレッスンプログラム』でご確認ください。(上記プログラムは2月まで開催します。)