

4月リニューアル教室

60分

健康リズム体操60

毎週火曜日 15:00~16:00

担当：佐々木

料金：700円

この教室では、最初にマットの上で足をほぐしたり、ゆったりとストレッチを行い、体を無理なく動かしやすい状態に整えます。
その後は音楽に合わせて、誰でも楽しめる簡単な動きを取り入れながら、リズムに乗って体を動かしていきます。

運動が苦手な方、久しぶりに体を動かす方、どなたでも安心して参加できる教室です。
一緒に楽しみながら体力づくりやリフレッシュをしていきましょう！
皆様のご参加をお待ちしております♪

※屋内シューズが必要になります。
ご準備いただくかレンタルシューズをご利用ください。

4月リニューアル教室

青竹足元元気リズム

毎週金曜日 15:40～16:40

担当：兎玉

料金：700円

青竹ふみを取り入れたエクササイズです！

足裏を刺激することにより巡りがよくなって身体があったまったり、足裏を意識して使うことによって足裏の感覚を呼び覚まし、転倒予防やフレイル予防にもなります。

音楽に合わせて動いたり、青竹ふみ、軽い筋トレなど様々なエクササイズを取り入れた盛りだくさんのクラスです！ぜひご参加ください♪

※屋内シューズが必要になります。
ご準備いただくかレンタルシューズをご利用ください。

4月リニューアル教室

やさしいカーディオ筋トレ

毎週火曜日 13:30~14:30

担当：喜瀬

料金：700円

夜間の人気教室、カーディオ筋トレが強度を下げて昼間に登場！

有酸素運動と筋トレを融合させたいとこどりの教室です。筋力アップや脂肪燃焼が期待できます！強度を下げているので、初心者の方も気軽にご参加いただけます。

トレーニングや燃焼系のレッスンに興味がある方、まずはここから、みんなと一緒に楽しく動きましょう！ぜひご参加ください♪

※屋内シューズが必要になります。
ご準備いただくかレンタルシューズをご利用ください。

4月リニューアル教室

やさしい健康水中運動

～歩く・整える・鍛える～

毎週月曜日 13:00～13:50

担当：越前谷

※4月代行：渡邊

料金：800円

「歩く・整える・鍛える」をテーマにした健康づくりのための水中運動教室です。

- ・歩く：歩いて体力アップ、心肺機能アップ
- ・整える：水の浮力でバランス力アップ、姿勢改善
- ・鍛える：水の抵抗で鍛えて筋力アップ

水の中で関節に負担をかけずにやさしく健康づくりができるレッスンです。ぜひご参加ください♪

※60歳以上の方が対象のレッスンです。

定員に満たない場合は60歳未満の方もご参加いただけます。