

トレーニング室 ミニプログラム

※2021年度リニューアル※

トレーニング室ご利用の方向けの「無料ミニプログラム」です

トレーナースタッフと一緒に、簡単な運動を楽しみましょう

時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:30~9:50	A	C	B	A	C	B	A
14:30~14:50	B	A	C	B	A	C	B
19:00~19:20	C	B	A	C	B	A	C

A リラクゼーション

心身ともにリラックスすることが目的のクラスです。

運動後のクールダウン、疲れているときの疲労回復などにどうぞ。

B コンディショニング

日常生活を、よりスムーズに動きやすくするための運動を行います。

骨盤や肩甲骨周りの柔軟性のUP、体幹トレーニングなどに挑戦！

C 筋トレ

筋肉をしっかり動かし、筋肉の力の維持、向上を目指します。

汗ばむ運動を続けていきましょう。