

ウォーク & ジョグ

【プール】 無料30分レッスン
開始10分前集合

水の抵抗を利用してウォーキングするので、無理なく始めることができます。お友達とご一緒に楽しくワイワイお気軽にご参加いただけます。



ヒザへの負担が心配で陸上での運動が不安な方にもおすすめです。

開催日時： 毎週火曜 11:15~11:45

毎週金曜 11:15~11:45

対象： 16歳以上

定員： 20名

※お申込み不要。10分前までにプールに集合。

※別途プール入場料は必要。

ストレッチ

【スタジオ】無料30分レッスン
開始10分前集合（定員超は抽選）

ストレッチを行う事で
柔軟性の向上
やりラクゼーションの
効果があります。
また各部位のストレッチを
行う事で各種トレーニングの
効果が期待できます。



開催日時： 毎週火曜 9:45 ~ 10:15
毎週金曜 9:45 ~ 10:15

定員： 15名

対象： 16歳以上

持ち物： フェイスタオル 水筒

*お申込み不要。10分前までスタジオに集合。

*定員を超えた場合は抽選。

青竹 エクササイズ

【スタジオ】無料30分レッスン
開始10分前集合（定員超は抽選）

足つぼマッサージ付きの
「青竹」を用いて、
音楽に合わせて簡単な
足踏み運動を行います。
「第2の心臓」と言われる
足裏やふくらはぎを刺激して、
健康増進してみませんか。

開催日時： 毎週水曜 9:45～10:15
定員： 15名
対象： 16歳以上
持ち物： 靴下(着用)



- * お申込み不要。10分前までにスタジオに集合。
- * 定員を超えた場合は抽選。

ラジオ体操付き

ストレッチ



【スタジオ】 無料30分レッスン
開始10分前集合（定員超は抽選）

ストレッチをして柔軟性を高めた後に
『ラジオ体操』を行います。
だれもが知っている体操ですが
実はひとつひとつの動きが
とてもよく考えられていて
いい運動になることも知ってますか？
みんなで本気の
『きちんとラジオ体操』付き
ストレッチしてみませんか。



開催日時： 毎週月曜 9:45～10:15
毎週水曜 13:00～13:30

定員： 15名

対象： 16歳以上

持ち物： フェイスタオル・水筒

- * お申込み不要。10分前までにスタジオに集合。
- * 定員を超えた場合、抽選。

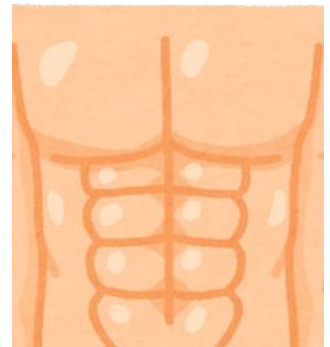
ウエストシェイプ^o

【スタジオ】無料30分レッスン
開始10分前集合（定員超は抽選）

あなたのお腹どんなお腹？



?



**理想と現実のギャップを
埋めてみませんか？**

開催日時： 毎週月曜 13:00 ~ 13:30

定員： 15名

対象： 16歳以上

持ち物： フェイスタオル・水筒

*お申込み不要。10分前までにスタジオに集合。

*定員を超えた場合、抽選。

