

このはな倶楽部

(単発プログラム)

定期的に運動ができない・単発でプログラムを探している・どんな運動をすればいいのかわからない
などでお悩みの方、お気軽にご参加ください。

(税込)

筋トレ基礎&有酸素運動	15歳以上	隔週 火/9:45~10:30	第2体育場	30名	510円/回
-------------	-------	--------------------	-------	-----	--------

初心者歓迎！筋トレと有酸素で、無理なく体力アップする45分間の運動教室です。

からだコンディショニング	15歳以上	隔週 火/9:45~10:30	第2体育場	30名	510円/回
--------------	-------	--------------------	-------	-----	--------

このクラスでは自宅でもできる簡単な筋力トレーニングとコンディショニングをレクチャーします。

リズム体操	15歳以上	毎週 水/10:00~10:45	多目的室	20名	510円/回
-------	-------	---------------------	------	-----	--------

セルフケアで体の状態を確認しながら音に合わせて動く事で体も心も温くなる時間を一緒に楽しみましょう！

ヨガ&ピラティス	16歳以上	毎週 水/11:00~11:45	多目的室	20名	510円/回
----------	-------	---------------------	------	-----	--------

ちょっとした体の不調、ストレス解消にぜひヨガを！
心も体もほぐせる時間を一緒に過ごしましょう。

骨盤メンテナンス	15歳以上	第2・4週 金/10:45~11:30	第2体育場	35名	510円/回
----------	-------	------------------------	-------	-----	--------

骨盤まわりを中心に今の状態を確認してからコンディショニング。帰りには脚が軽くなることを目指します。

美ウォーク	15歳以上	第3週 金/10:45~11:30	第2体育場	35名	510円/回
-------	-------	----------------------	-------	-----	--------

立ち方、足指の働かせ方、重心移動を繰り返し練習します。月に一度、ウォーキングフォームを見直しにお越しください！

このプログラムは単発のレッスンです。

予約・登録等の必要はございません。都合の良い日にご参加ください。

★日程は【このはな倶楽部】のチラシをご覧ください。

※筋トレ基礎&有酸素運動、からだコンディショニング、リズム体操は上履きをご準備ください。

※筋トレ基礎&有酸素運動、からだコンディショニング、骨盤メンテナンスはフェイスタオルをご準備ください。

※美ウォークは基本裸足で行いますが、上履きを履いて受講されても問題ありませんので必要な方はご準備ください。

※骨盤メンテナンス、美ウォークは上履きは使いませんが館内を歩かれる際、必要な方は上履きやスリッパをご準備ください。

※都合により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

(株)セントラルスポーツプラザ 此花スポーツセンター