

ベティさんの家旭公園 第2期(7月~10月)

成人フィットネスレッスン

対象:16歳~70歳(71歳以上の方はご相談ください)



火曜日

骨盤調整 お腹やせヨガ

骨盤の周りを整えることによる内臓活動の活性化や腹筋群の起動を導き、筋肉ほぐしのマッサージを取り入れインナービューティーを促進します。

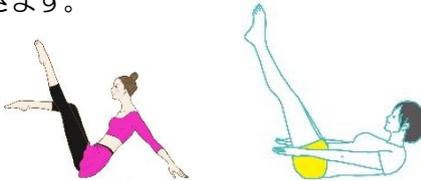


火曜日 10:00~11:00
7月29日~10月7日【8回】
4,400円 【B-1】

水曜日

ピラティス

インナーマッスルの強化と柔軟性の向上により、姿勢を保つために必要な筋肉を養い、身体全体のバランスを整えていきます。睡眠の向上やストレスの解消が期待できます。

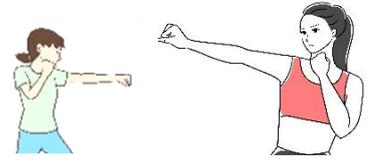


水曜日 10:00~11:00
7月23日~10月1日【10回】
5,500円 【B-2】

水曜日

食事制限不要! Bodyシェイプボクシング

運動が苦手でも参加できる。ボクシングとエクササイズを組み合わせた脂肪燃焼効果の高いレッスンです。食事はこれまで通りでOK♪大量発汗でストレス解消・美肌作りにも効果大です。



水曜日 11:15~12:15
7月23日~10月1日【10回】
5,500円 【B-3】

木曜日

リフレッシュ! モーニングラジヨガ体操

初心者でも無理なく行える健康のためのヨガプログラムです。ラジオ体操とほぼ同じ約4分間で13のポーズを行い、軽いストレッチと簡単なヨガで心と体をリフレッシュします。



木曜日 10:00~11:00
7月24日~10月2日【10回】
5,500円 【B-4】

木曜日

リンパマッサージ &ストレッチ

ご年配の方、体力に自信のない方に適したエクササイズです。歪みを整え、リンパを活性化することにより老廃物を排除し、代謝を上げていきます。可動関節と安定関節の機能を回復させる効果も期待できます。

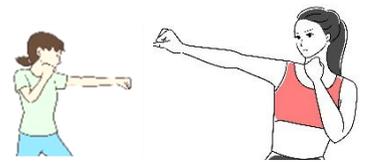


木曜日 13:15~14:15
7月24日~10月2日【10回】
5,500円 【B-5】

木曜日

食事制限不要! Bodyシェイプボクシング

運動が苦手でも参加できる。ボクシングとエクササイズを組み合わせた脂肪燃焼効果の高いレッスンです。食事はこれまで通りでOK♪大量発汗でストレス解消・美肌作りにも効果大です。

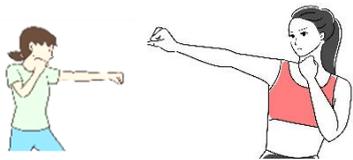


木曜日 18:15~19:15
7月24日~10月2日【10回】
5,500円 【B-6】

木曜日

食事制限不要! Bodyシェイプボクシング

運動が苦手でも参加できる。ボクシングとエクササイズを組み合わせた脂肪燃焼効果の高いレッスンです。食事はこれまで通りでOK♪大量発汗でストレス解消・美肌作りにも効果大です。



木曜日 19:30~20:30
7月24日~10月2日【10回】
5,500円 【B-7】

金曜日

チェアバレト

「バレエ」「ヨガ」「筋力トレーニング」の要素を組み合わせた有酸素運動です。イスに座って行うことで骨盤が安定し、膝や関節に負担がかかりにくくなります。身体の内側にじっくり効いていくのを実感し、ポッコリお腹や肩こりを改善しましょう!



金曜日 13:30~14:30
7月25日~10月3日【10回】
5,500円 【B-8】



無料体験受付中

♪まずは一度お試しください♪

お申し込み方法は裏面をご確認ください。