

成人フィットネス



第3期
2025年
10月～12月



骨盤調整お腹痩せヨガ

火曜日

10:00～11:00

10月21日スタート

※全7回 3850円

骨盤回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、インナービューティーを促進します。

ピラティス

水曜日

10:00～11:00

10月15日スタート

インナーマッスルの強化と柔軟性の向上により、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。

リフレッシュ！ モーニングラジヨガ

木曜日

10:00～11:00

10月16日スタート

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。

食事制限不要！Bodyシェイプボクシング

水曜日

11:15～12:15

10月15日スタート

不定期 1回制 1回550円

開催日はお問合せ下さい

木曜日

19:30～20:30

10月16日スタート

定期教室 全8回4400円

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。大量発汗でストレス解消・美肌作りにも効果大です。



リンパマッサージ& ストレッチ

木曜日

13:15～14:15

10月16日スタート

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。

チェアバレトン

金曜日

13:30～14:30

10月17日スタート

「バレエ・ヨガ・筋トレ」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っています。

各教室

全10回

5,500円

※お腹痩せヨガ、
シェイプボクシング
を除く

※お申し込み詳細は裏面下部をご覧ください。

ベティさんの家旭公園

☎0569-43-2980

受付時間 9:00-18:00 (月曜定休)

〒478-0032知多市金沢字石根1番地

指定管理者 知多スポーツマネジメント共同事業体

HP



体験

1回無料

※初回限定 要予約