

骨盤調整お腹やせヨガ

骨盤回りをじっくり動かすことで深層筋にアプローチします。骨盤が安定することで代謝がアップします。引き締め実感! 本気のお腹やせヨガです。

火曜日 10:00 ~ 11:00

※1全9回 5,400円



初回

10月6日

運動強度



ピラティス

インナーマッスルを鍛え、柔軟性を高められます。体幹を意識することで姿勢が整い睡眠の質の向上やストレス解消も期待できます。心と体の健康を整え、よりよい毎を送りましょう!

水曜日 10:00 ~ 11:00



初回

10月7日

運動強度



Body シェイプボクシング

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。

水曜日 11:15 ~ 12:15



初回

10月14日

運動強度



はじめてのやさしいヨガ

呼吸に合わせて無理なく身体を動かし、心身の不調を優しく整えていきます。身体が硬い方や、久しぶりに運動を始めたいと思っている方でも安心♪楽しくいつまでも動ける身体を作っていきます。

木曜日 10:00 ~ 11:00



初回

10月8日

運動強度



エアロビクス

運動不足解消に! 初めての方でも安心。音楽に合わせてリズムカルに全身を動かす有酸素運動です。エアロビクスで気持ちの良い汗を流しましょう!

木曜日 11:15 ~ 12:15



初回

10月8日

運動強度



リンパマッサージ&ストレッチ

日常生活での身体の歪みや疲れをスッキリ解消するクラスです。リンパ節を刺激して老廃物の排出を促してからストレッチを行います。無理なくどなたでもご参加いただけます。

木曜日 13:15 ~ 14:15



初回

10月8日

運動強度



Body シェイプボクシング

脂肪燃焼効果の高いボクシングエクササイズ! 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

19:30 ~ 20:30



初回

10月8日

運動強度



ピラティス

インナーマッスルを鍛え、柔軟性を高められます。体幹を意識することで姿勢が整い睡眠の質の向上やストレス解消も期待できます。心と体の健康を整え、よりよい毎を送りましょう!

金曜日 19:00 ~ 20:00



初回

10月9日

運動強度



【持ち物】 運動のできる服装・タオル・飲み物・室内シューズ(無料の貸出マットあります)

【その他】 医師から運動を禁止されている方、妊婦の方はご参加いただけません。

体験無料

要予約

初心者
歓迎!



詳しくは
お電話にてお問合せください

お申込み方法

【対象】 16歳以上

【受付日時】 9月5日(土)から受付開始

受付時間 9:00 ~ 18:00

(休館日…月曜日 祝日の場合は翌平日)

参加費をご持参の上ベティさんの家旭公園受付にてお申込み下さい。

※お支払い後の返金は致しかねますので予めご了承ください。

お問合せはこちら

1回制

教室が始まる10分ほど前に体育館受付にてお申込み、お支払いをお願いします。なお受付は教室開始時間までとさせていただきます。

ベティさんの家旭公園

TEL 0569-43-2980

指定管理者: 知多スポーツマネジメント共同事業体

〒478-0032 知多市金沢字石根1番地

受付時間

9:00~18:00