

無料

お知らせ

トレーニングミニセミナー

トレーニング室では、無料プログラム
「ミニセミナー」を開催しております。
トレーニング室利用料のみでどなたでも自由に
参加いただけます！！

どうぞお気軽にご参加ください！

参加方法：整理券（14：30よりトレーニング室で配布いたします）を取り、
トレーニング室でお待ちください。

定員：整理券がなくなり次第締め切らせていただきます。

その他：平日のみの開催となります。整理券の配布は先着順となります。
休館日、土日・祝祭日はお休みいたします。

曜日	時間	種目	内容
月曜日	15:00～15:20	体力up エクササイズ	ストレッチやバランスエクササイズ、筋力トレーニングなどを行い、生き生きとした元気に動けるカラダを目指していきます。
火曜日	15:00～15:20	バランスup エクササイズ	不安定な状態で様々な動きをすることで、平衡感覚や身体の連携を高め、バランス感覚や動作機能を高めます。
水曜日	15:00～15:20	楽らく トレーニング	基本的なトレーニングを行い、気持ちよく全身の筋肉を動かしていきます。
木曜日	15:00～15:20	バラエティ エクササイズ	色々な方法でトレーニングやストレッチを行います。
金曜日	15:00～15:20	体幹 トレーニング	体幹部を意識しながらあえて不安定な体勢や状態をつくります。バランス感覚を身につけていきましょう。