

秋季スポーツ・健康運動教室参加者集！！

月曜日

トータル エクササイズ

10/4-12/27 10:00-11:15
(休み 10/11・11/8・12/13)
6,000 円/10 回
芝崎美幸先生 (健康運動指導士)

プラチナビクス

10/4-12/27 11:40-13:00
(休み 10/11・11/8・12/13)
7,000 円/10 回
芝崎美幸先生 (健康運動指導士)

バランスボールを使い、全身の引き締め効果をねらうエクササイズを行います。



概ね 60 歳以上

椅子を使い楽しい音楽で有酸素運動「すわりズム体操」を行います。太ももやふくらはぎなどの筋トレ、同時に口腔機能向上なども行います。足腰に負担をかけたくない人にもおすすめです！



火曜日

ヨガ

10/5-12/28 10:00-11:15
(休み 11/23)
7,200 円/12 回
木村千保先生・池村美保先生 (週替わり)

シニア スポーツクラブ

10/5-12/28 10:00-11:15
(休み 11/23)
6,600 円/12 回 両日 12,500 円/25 回
小林明美先生
(ウエジメディカル株式会社所属)

週ごとに柔軟性や筋力向上、転倒などを予防するための基礎トレーニングや姿勢改善、腰痛改善などに効果のあるトレーニングを目的に行います。

※両曜日 (火曜日・金曜日)
参加の場合は参加料がお得になっています！

概ね 60 歳以上

トレーニングルームのマシンを使って、筋力アップや脂肪の燃焼をねらいます。また、個人別メニューで自重やゴムチューブ、椅子などを使ったトレーニングも行います。



水曜日

男性トレーニング& 女性シェイプアップ

10/6-12/22 (休み 11/3)
男性 9:00-10:45
女性 10:45-12:30
9,900 円/11 回
河原崎浩介先生・小林明美先生
(ウエジメディカル株式会社所属)

概ね 60 歳以上

エアロビクス (有酸素運動)

10/6-12/22
10:00-11:30
(休み 11/3)
6,600 円/11 回
芝崎美幸先生 (健康運動指導士)

認知症予防にも！