

トレーニング室 フリープログラム

※令和5年6月13日よりトレーニング室ストレッチスペースにて開催いたします。

	プログラム名	時間	内容
月	コアトレーニング★★★	11：00～11：20	体幹（コア）を集中してトレーニングします。 姿勢やポッコリお腹の気になる方におすすめです。
火	パーツ別ワークアウト★★★	11：00～11：20	自体重やグッズを使用し強いカラダを作ります。
水	ストレッチポール★	11：00～11：20	「身体の歪み」をストレッチポールを利用して改善！！心と体をリセットすることができます。
木	足腰・お腹トレーニング★★	11：00～11：20	強い足腰とスッキリお腹を目指してトレーニングします。
金	ストレッチ★	11：00～11：20	筋の緊張をゆるめ身体をリラックスさせることにより全身の調子を整えます。

※はじめての方でも安心して参加できる内容のクラスです。

＜プログラムについて＞

- ①各プログラムの定員は8名です。
- ②トレーニング室受付にて整理券を配布いたします。
- ③祝休日はお休みいたします。

有明スポーツセンター(03-3528-0191)