

トレーニング室 フリープログラム

令和6年1月10日～

	プログラム名	時間	内容
月	TRXトレーニング	11:00～11:20	TRXサスペンショントレーナーを使用して脂肪燃焼、筋力、バランス、柔軟性アップを目指します。
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	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。
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。

※初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)