

機能改善

ー機能改善とは？

陸上や水中で各部の筋力や代謝をUPさせることにより体の機能を高めます。

日常生活において動きにくさを感じ身体にお悩みのある方へおススメのレッスンです！

※ご参加いただくには専用チケットの購入が必要となります

曜日	担当	備考
6月よりスタート 火曜日	丸岡	原則第二第四週目に実施 18:30~18:50 ストレッチ 18:50~19:05 着替え 19:05~20:05 水中トレーニング
5月よりスタート 金曜日	深澤	18:30~19:10 陸上トレーニング 19:10~19:30 着替え 19:30~20:10 水中トレーニング
5月よりスタート 土曜日	手嶋・木原	11:00~12:00 陸上トレーニング

ジム指導

ージム指導とは？

ジム内で、マシンの使い方や正しい筋力トレーニングのやり方を指導させていただきます。また目的に合わせたトレーニングプログラムの作成や、体のお悩み相談なども行えますのでお気軽にご利用ください。

ジム会員の方は、どなたでもご利用いただけますので下記時間にお越しいただき、ジム内のインストラクターにお声がけください。

曜日	担当	時間
金曜日	深澤	16:45~18:15
土曜日	手嶋・木原	10:00~11:00 12:00~14:00

水中でも、陸上でも

DSC
Fitness

目指せ美ボディ