

健康ウィークイベント

健康相談

健康に関すること、何でもご相談ください。



担当:釜場 なる子
(健康運動指導士)

【日 時】 2月10日(水)

10:00~、10:30~、11:00~、11:30~

(相談時間:約15分)

【場 所】 2階コミュニケーションルーム

2階カウンターでご予約ください。

動的ストレッチ＋ボディパンプ

～動きやすい身体を体感～(60分クラス)

メインの運動の前に効果的なウォームアップを！



【日時】 2月9日(火) 18:45～19:45

【担当】 川崎 彰悟

【定員】 40名

※19:45からのポールエクササイズは19:55からに変更

動的ストレッチは足や腕、体幹などを色々な方向に回すことで、関節の可動域を広げると同時に、関節周辺の筋肉を柔らかくすることができます。動きやすくなった身体をボディパンプで体感しよう！

スタジオ2にて

TRXサーキット

動きやすい体を作りながらシェイプアップ

予約制



【朝の部】 2月 9日(火) 10:00~10:30

【昼の部】 2月 9日(火) 14:00~14:30

【夜の部】 2月 26日(金) 20:30~21:00

【料 金】 TRXチケット2枚

【定 員】 5名

使用説明会及び、パーソナルトレーニングにて使用方法の説明を受けた方

<予約に関して>

TRXサーキットトレーニングへの参加は原則、月2回までとさせていただきます。
ただし、当日空きがあれば3回目以降もご参加いただけます。

効果的なストレッチ

正しいストレッチを学ぼう！



【日時】 2月12日(金) 11:15~11:35

【担当】 健康運動指導士 小池 綾子

【定員】 50名

ストレッチの必要性や種類、効果的な方法などを実技を交えながら分かりやすくお伝えします。館内にあるストレッチ用品の活用法もご紹介します！