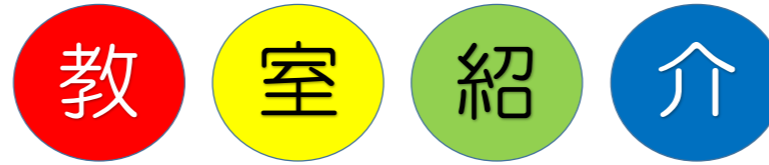


美香保体育館 成人フィットネス教室タイムスケジュール(対象:高校生以上)

	火	水	木	金
	ホワイエ	ホワイエ	ホワイエ	ホワイエ
10:00	背中すっきりヨガ 10:30~11:00 大高 千咲子 ★ 定員20名	健美操 10:00~11:30 川上 由美子 ★ 定員20名	ヨガ 10:00~11:30 水戸 昭一 ★ 定員20名	筋力UP!体幹 バランス エクササイズ 10:00~11:00 大宮 弥生 ★★ 定員20名
11:00	はじめてのボクシングエクササイズ 11:10~12:10 大高 千咲子 ★★ 定員20名			免疫力UP! カラダ楽々 健康体操 11:10~12:10 大宮 弥生 ★ 定員20名
13:00				
14:00				
19:00			筋力UP!体幹 バランス エクササイズPLUS 19:00~20:00 大宮 弥生 ★★★ 定員20名	



背中すっきりヨガ

背中の柔軟性は、姿勢や体全体の動きに大きく影響します。
この教室では「反る」「捻る」などの基本動作が大きく行えるように、じっくり・すっきり伸ばします。
30分と短時間の教室なので時間のない方、体力に自信のない方におすすめです！

はじめてのボクシングエクササイズ

日常生活では負荷をかけにくい上半身の筋力維持とストレス発散を目的としています。
この教室ではボクシングの動きによりウエストや二の腕が刺激され、脂肪燃焼・ストレス発散効果が期待できます。
あなたの日々のストレスをボクシングの動きで発散させてみませんか？

健美操

呼吸・姿勢・気持ちを整え、バランス感覚を養い筋肉の力をつけて普段の生活が活力にあふれ、健康に楽しく過ごすための健康体操です。
外に出る機会が減ってしまい身体が鈍ってしまっている方、健康のために身体を動かしたいなと思われている方、健美操教室で身体を動かしませんか？

ヨガ

美香保体育館でも1,2を争うほど長く続いている教室で、今なお人気の教室です。
ヨガのポーズと呼吸法を正しく行うことで、からだの歪みや偏りなどが改善されていき心と体がしなやかに、健康になっていくことを目指した教室です。
心と体のバランスが崩れやすい昨今、一押しプログラムです！

筋力UP!体幹バランスエクササイズ

この教室では体の幹となるおなかや背中、お尻などの胴体部を鍛えることで基礎代謝の向上、腰痛の改善、姿勢がよくなることによる若返り効果などが期待できます。
自宅でも継続してトレーニングを行えるようわかりやすい言葉で指導・運動習慣の継続を目指します！

筋力UP!体幹バランスエクササイズ PLUS

この教室は木曜日の金曜日教室の「筋力UP!体幹バランスエクササイズ」教室をもう一歩運動強度を上げた教室になります。
体幹を鍛えることで代謝向上、筋力増加を目指します。時間帯も夜19時からなので仕事帰りの方にもおすすめです！

免疫力UP!カラダ楽々健康体操

膝・腰・股関節などに不安のある方、運動不足の方にお勧めの教室です。
無理なく身体を動かして筋力アップ、基礎代謝の向上による免疫力アップを目指します。
運動強度も低めの教室なので、初めての方でも通いやすいプログラムです。

Instagram

教室・イベント情報
公式アカウント

フォローお待ちしております

LINE

公式アカウント

友だち登録
お待ちしております

お申込方法		
タイムスケジュール内の教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。お申込み期間中にWEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。		
申込期間のご案内		
期	開講期間 (回数:14回)	申込期間
第1期	4/1~7/30	3/1~3/14
第2期	8/1~11/30	7/1~7/14
第3期	12/1~3/31	11/20~11/30

◆教室情報(ホームページ)◆

教室内容の詳細は、右の二次元コードより「教室情報」をご覧ください。

◆フィットネス・ワンコイン体験◆

開講中の教室を **1回500円** で体験できます！
ぜひ、気になる教室をお気軽に体験してみて、教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください！
詳しくは施設までお問い合わせください。

◆追加申込◆

定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので、空き状況などはお気軽にお問い合わせください。
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。

□「★」は運動強度を表しております。
□フィットネス・ワンコイン体験は定員に空きがある教室で、1教室・各期・1回までとなります。