

健康は毎日の小さな一歩から／

『ここに来たら未来の自分が
今より元気になる』



500円体験レッスン開催中!!

12/4

生活習慣病予防

ストレッチを行い、1人1人に合わせた自重トレーニング。
強度を調整しながらマシンを使用していきます。

有酸素運動と筋力トレーニングを行うことで【心肺機能の強化】【体力・筋力の向上】【免疫力アップ】など身体にも精神状態にも良い効果が期待できます。

12/11

姿勢改善

ストレッチポールを使用することで背骨の緊張を和らげ猫背・反り腰などの不良姿勢を改善します。

ストレッチポールの良さ

- ・リフレッシュ効果
- ・筋肉の緩和とリラックス効果
- ・血行促進
- ・お腹まわりの引き締め効果
- ・全身のバランス向上

12/18

疲労回復
カラダの痛み改善

その日の体調に合わせた全身のストレッチを行います。ミニボールやチューブなどの様々なツールを使いながら、関節の可動域を広げたり、緊張を緩めたりすることで、**不良姿勢や、疲労回復、その日の疲れを明日に持ち越さない身体づくり**をしていきます。

12/25

リズムエクササイズ

ストレッチを行い、**手足を使いながら、左右非対称の動きをしたり、計算をしたり、楽しく脳トレ**を行います。

最後は、音楽に合わせて椅子でも立ってでも行えるエクササイズを行います。

動きを覚えなくてもその場で身体を動かし楽しめる内容です。

こんなお悩みありませんか？

健康診断で運動してと言われたが何をしたら良いか・・・

生活習慣を見直したいが安心できる場所が見つからない

カラダのあちこちが痛くて動かせない。



医師監修のメディカルフィットネス
安全を第一に、お悩みなどお聞きしながらあなたの笑顔と一歩を踏み出す勇気と健康を私たちがサポートします!!



12月毎週木曜日/ 15:15～15:45

参加費/ 500円

定員/先着順/ 6名様

動きやすい服装、飲み物、タオル持参!

