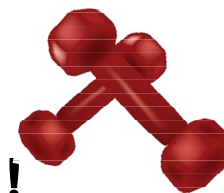


# 30分間トレーニング・コースメニュー



新しくできたエクササイズフロアで、みんなと楽しく効果的なトレーニングやってみましょう！

コース	内容
お腹スッキリ	なかなか取れないお腹の肉！眠っている筋肉を呼び起こし、エネルギー消費量をアップさせましょう。
背中スッキリ	後姿を気にしたことはありますか？見えない部分こそ引き締めて、後姿美人を目指しましょう。
肩こり解消	首・肩の凝りの原因は、血行不良です。自ら筋肉を動かすことで、マッサージ以上の効果を体感して下さい。
膝痛予防	膝痛予防の筋肉はズバリ大腿四頭筋(太もも)です。足が側湾する前に、しっかり鍛えておきましょう。
腰痛予防	腹筋が弱ってきたり、柔軟性が無くなってくると、腰に負担がかかってきます。腰は身体の「要」です。
美尻	健康的で美しいボディラインはお尻で決まる。徹底的にお尻を鍛えて美尻を目指そう！
燃焼系サーキット トレーニング	心肺機能向上と筋力アップを目標としたコースです。有酸素運動と筋力トレーニングを継続的に行うことで基礎代謝率アップ！ダイエットにはもってこいです。
体幹トレーニング	深層部(インナーマッスル)を鍛え、バランスの良い身体を作ろう！

時間 30分間 ①10:30～11:00 ②15:00～15:30 ③16:30～17:00

時間帯 月別30分間トレーニングスケジュールをご覧ください。

料金 クアハウス入場された方なら別料金はかかりません。

定員 先着15名(最少催行人数5名) 使用器具 バランスボール・スパイダーチューブ・ダンベル等

場所 エクササイズフロア(申込みエクササイズフロアにて受付します。)

※ 最終受付は、トレーニング開始5分前です。尚、申し込み人数が5名に満たない場合は、トレーニング中止となります。

※ 事前中止になる場合がございますので、ご了承ください。

