

栃尾体育館 健康運動教室 秋シーズン開催！！

10月～12月

やさしいピラティス 14:00～15:00
骨格を整え肩こり・腰痛を予防改善

フラダンス 15:15～16:15
皆で楽しく一緒にレッツ！フラダンス！！

ボクシングシェイプ 19:30～20:30
パンチ！キック！ストレス発散・脂肪燃焼

火曜日プログラム

リズム体操 14:00～15:00
音楽に合わせてリズムカルに楽しく体操！

骨盤ゆがみ改善体操 15:15～16:00
骨盤を整え肩こり・腰痛を予防改善

リラックスヨガ 19:30～20:30
気持ちを静かに心も身体もリフレッシュ！

水曜日プログラム

やさしい健康体操 14:00～15:00
体力・筋力UPで日常生活を快適に

筋肉美クス 19:30～21:30
しっかり有酸素運動&筋トレで美しい体形に

木曜日プログラム

はじめてヨガ 10:00～11:00
初心者向け ヨガを基本から教えます

健康トレーニング 14:00～14:45
体力・筋力UPで生活の質UP&ケガ予防

金曜日プログラム

秋です！！秋といえば 食欲の秋？ 芸術の秋？

いやいや **フィットネスの秋でしょ！！**

身体を動かせば 食欲のデメリットも解消！！

健康的な身体はまさに、芸術的!?

さあ、みんなで楽しく 体と心を元気にしましょー

