

春だ。「からだ」を動かそう。

春のからだDAYS

3/27(水) ~ 4/3(水)

3月27日(水)

セルフケアストレッチ
時間:10:00~10:50
定員:20名
料金:990円(税込)
対象:高校生以上
担当:竹内

BCストレッチ体験会
時間:12:50~13:40
定員:20名
料金:990円(税込)
対象:高校生以上
担当:滝下

バク転・バク宙レッスン
時間:10:00~12:00(休憩あり)
定員:5名
料金:1980円(税込)
対象:ブリッジ、後転
ハンドスプリングができる小中学生
担当:坂田

BCストレッチとは・・・

「バランスコンディショニングストレッチ」の略称。
自分の体に向き合い、安心、安全に無理なくご自身の可動域の中で気持ち良く伸びを感じながら、いつまでも歩き続けられるカラダをつくります。

3月28日(木)

ボディメイク
時間:10:00~10:50
定員:20名
料金:990円(税込)
対象:高校生以上
担当:松田

かんたんエアロ
時間:11:00~11:50
定員:20名
料金:990円(税込)
対象:高校生以上
担当:川畑

バク転・バク宙レッスン
時間:10:00~12:00(休憩あり)
定員:5名
料金:1980円(税込)
対象:ブリッジ、後転
ハンドスプリングができる小中学生
担当:坂田

たっぷりマット運動

時間:15:45~16:35(未就学児)
16:45~17:35(小中学生)
定員:各10名
料金:各990円(税込)
担当:堀・中平
※未就学児クラスは4歳~です。

3月29日(金)

ダンベルエアロ
時間:10:00~10:50
定員:20名
料金:990円(税込)
対象:高校生以上
担当:川畑

ストレッチポール
時間:11:00~11:50
定員:20名
料金:990円(税込)
対象:高校生以上
担当:松田

セルフケアストレッチ
時間:13:30~14:20
定員:20名
料金:990円(税込)
対象:高校生以上
担当:竹内

3月30日(土)

かんたん自重EX
時間:11:00~11:50
定員:20名
料金:990円(税込)
対象:高校生以上
担当:竹内

軽重量肩トレ
時間:14:00~14:30
定員:20名
料金:550円(税込)
対象:高校生以上
担当:田代

3月31日(日)

自重腹筋トレーニング
時間:14:00~14:30
定員:20名
料金:550円(税込)
対象:高校生以上
担当:田代

4月2日(火)

ボディメイク
時間:14:00~14:50
定員:20名
料金:990円(税込)
対象:高校生以上
担当:松田

たっぷり鉄棒教室
時間:15:45~16:35(未就学児)
16:45~17:35(小中学生)
定員:各10名
料金:各990円(税込)
担当:堀・田代
※未就学児クラスは4歳~です。

4月3日(水)

ストレッチポール
時間:12:00~12:50
定員:20名
料金:990円(税込)
対象:高校生以上
担当:川畑

軽重量肩トレとは・・・

ダンベルなどを使用しながら、肩を中心に鍛えていきます。
低めの強度なので、初心者でも気軽に参加できます。

自重腹筋トレーニングとは・・・

自重を使った腹筋トレーニングです。短時間でもしっかり腹筋群を鍛えられる、初心者でも行いやすいトレーニングです。

教室名の色は会場を示しています。 緑→研修室 赤→柔道場 紫→剣道場

指定管理者：TAC・HBS・アクアライフグループ共同事業体