



8/13(火)

9:00~9:50

★★

姿勢改善術



身体が丸まったり、反ったりしていませんか？  
身体をほぐし、筋力強化して姿勢改善を目指します

担当:高橋



8/14(水)

9:00~9:50

NEW

★

コンチネンスケア

コンチネンスとは排泄が正常な状態を表します  
排尿などの困り事を改善・予防するためのトレーニング&ストレッチです

担当:土村



8/15(木)

10:30~11:20

★

太極舞

太極拳や民族舞踊などをベースに、音楽に合わせて舞うエクササイズです

担当:仲島



8/16(金)

9:00~9:50

★

ゴルフに役立つ  
ストレッチ



ゴルフに活かせるしなやかな身体づくりのためのストレッチです  
ケガ予防にも効果的！

担当:小川



8/17(土)

10:00~10:50

★

フラALOHA  
ダンス

ハワイアンのリズムに乗って、簡単なステップやハンドモーションを組み合わせで動きます  
お子様連れ大歓迎！

担当:土村



14:00~14:50

★★

リズムダンス



さまざまな曲調のリズムに乗って、全身で弾んで踊ります  
お子様連れ大歓迎！

担当:鈴木



14:00~14:50

NEW

★★

全身引き締め  
トレーニング



脂肪燃焼効果の高い筋トレをご紹介します  
筋力UPにも効果的です

担当:藤間



14:50~15:40

NEW

★

呼吸筋ストレッチ

呼吸筋を「伸ばす<=>縮める」ことで筋肉の弾力性がUPし、呼吸がしやすくなります

担当:田中



14:00~14:50

★★

ピラティス

インナーマッスルを鍛えて機能改善を目指します  
胸式呼吸で代謝アップ！

担当:仲島



14:30~15:20

★★★

夏の脂肪燃焼  
トレーニング



有酸素運動と筋トレを交互に行うと、効率よく脂肪を燃やすことができます  
夏こそ！燃やせ！！

担当:藤間



全プログラム1,100円  
(中高生は550円)

特典！

- ・ウェルネスプログラムに初めて参加する人は550円無料券1枚プレゼント
- ・ポイントカードをお持ちの方は+1ポイント

定員25名 予約優先 (当日空きがあれば参加可)