

レッスンの内容

☆エクササイズレッスン (月・水・木・金・土曜日)
(14:00~15:00)

ストレッチの後、毎回のテーマに沿ってトレーニングを実施します。腹筋や太ももの筋力アップやバランスボール、ダンベルを使ったトレーニングなど楽しく運動を行っていきます♪

☆初心者レッスン (火曜日)
(14:00~15:00)

これから運動をはじめの方、トレーニング室の利用が初めての方にオススメです。
ストレッチの後、各種マシンや用具の使い方など指導します。
もちろん初めてでない方の参加も大丈夫ですよ(^_^)

☆ストレッチ30 (月・水・木・金・土)
(10:30~11:00)
(火・土曜日)
(19:00~19:30)

30分間全身ストレッチを行います。

☆朝トレーニング (日曜日)
(10:00~11:00)

30分ストレッチの後、ダンベルやバランスボールなどを使った簡単なトレーニングを行っていきます!!
二の腕や腹筋など気になる所を引き締め、理想の身体を目指していきましょう☆☆

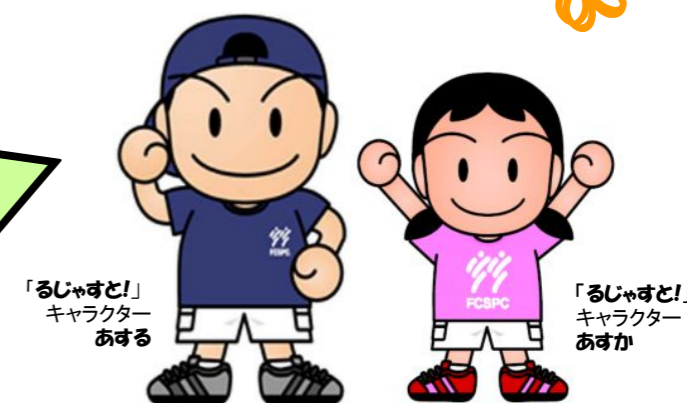
トレーニングができる服装、室内シューズをご持参ください。

チケットを購入後、トレーニング室にお越しください。

☆施設使用料☆
中学生：90円(※1,※2)
高校生：130円(※1)
一般：260円
高齢者：65歳~69歳...130円(※1)、70歳以上...無料(※1)

※1...学生手帳、シルバー手帳を窓口で必ずご掲示下さい。

※2...18歳以上の同伴者(一緒にトレーニングができる方、服装含め)が必要です。



お問い合わせ：城南体育館

TEL：092-851-0303
FAX：092-851-0040