

メディカルFITNESSが提供する

健康倶楽部

専門資格を持ったトレーナーがおこなう少人数制の特別クラスです。それぞれの目的に応じてご利用ください。

◆料 金: 健康塾会員様 月4回 ¥2,200(消費税込)
ビジター(一般) 月4回 ¥4,400(消費税込)

◆場 所: 健康館 5階 健康塾

◆定 員: 各5名様 ※コロナ感染予防の為、少数制でおこないます。

◆申込方法: 健康塾にて直接お申込みください。

水

A. ソフトAERO ~生活習慣病予防&改善・疲れにくい体づくりに~

専用の音楽を使い、安全に効率的に体を動かす有酸素&レジスタンス運動です。懐かしい90年代エアロビックダンスエクササイズのコリオグラフィー(動き・振付)をベースに楽しくおこないます。

日時:水曜日 12:30~13:20(50分)
担当:中島 達哉 健康運動指導士
ADI認定修了 CE認定修了
オールジャパンエアロビック選手権
男子シングル 86・87年全国3位

このような方におすすめ!

- ・音楽に合わせて楽しく運動がしたい
- ・今よりも運動効果をあげたい
- ・正しい運動方法を学びたい
- ・シェイプアップしたい



B. コア・コンディショニング NEW ~よい姿勢づくりのために~

ストレッチポールを使用して体幹(コア)にアプローチするエクササイズです。コアリラクゼーション(リアライメント・仰臥位での姿勢改善)、コアスタビライゼーション(リセット・抗重力位での姿勢改善と安定化)を目的におこないます。

日時:水曜日 14:00~14:50(50分)
担当:花田 紗季 健康運動実践指導者
JOCA
コアコンディショニング認定修了

このような方におすすめ!

- ・猫背、反り腰、巻き肩を改善したい
- ・肩こり、腰痛を改善したい
- ・体が重く動かしづらい
- ・ストレッチポールの使い方を知りたい



木

C. 健康ウォーキング ~正しい歩き方で健康度UP~

健康維持には適度に体を動かすことが大切です。正しい歩き方やストレッチ足のケア方法を知ることによって、疲れにくく楽しく歩くことにつながります。

日時:木曜日 12:30~13:20(50分)
担当:海野 紘一 健康運動指導士
JWA公認ウォーキング指導者
財団法人春日井市健康管理事業団で指導
愛知県にてNウォーキング教室企画

このような方におすすめ!

- ・医者から歩けと言われたが、どのように歩いたらよいかわからない。
- ・正しい歩き方を知りたい
- ・運動不足を感じる
- ・姿勢よく歩きたい



D. ワークアウト NEW ~バランスのとれた体づくりに~

体の引締めを目標に様々なフィットネスツールや自重を利用してインナーマッスルアウターマッスルを刺激し、トレーニングをおこないます。音楽のビートに合わせて楽しく効果的なエクササイズをご提供します。

日時:①木曜日 14:40~15:30(50分)
担当:中島 達哉 健康運動指導士
GYMSTICKマスタートレーナー
GYMSTICKマッスル
GYMSTICKピラティス

このような方におすすめ!

- ・バランスのとれた体になりたい
- ・インナーマッスルを鍛えたい
- ・正しい運動方法を学びたい
- ・基礎代謝を向上させたい



金

E. チェアAERO NEW ~疲れにくい体づくりに~

専用の音楽を使い、安全に効率的に体を動かす有酸素&レジスタンス運動です。椅子に座った状態でおこないますのでどなたでも参加しやすく、安心して運動することができます。

日時:金曜日 14:00~14:50(50分)
担当:中島 達哉 健康運動指導士
ADI認定修了 CE認定修了
オールジャパンエアロビック選手権
男子シングル 86・87年全国3位

このような方におすすめ!

- ・音楽に合わせて楽しく運動がしたい
- ・今よりも運動効果をあげたい
- ・正しい運動方法を学びたい
- ・座った状態で安全に運動したい

