

健康倶楽部

メディカルFITNESSが提供する

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。

★定員 各クラス6名様

※コロナ感染予防の為、少数制
でおこないます。

★場所 健康館5F 健康塾

★申込方法: 健康塾にて直接
お申込みください。

1クラス受講

健康塾会員

¥2,200(税込)

一般 ¥4,400(税込)

2クラス受講

健康塾会員

¥3,850(税込)

一般 ¥8,800(税込)

水

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 3位



コア・コンディショニング ~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



木

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、愛知県Nウォーキング教室企画
財団法人春日井市健康管理事業団で指導



ワークアウト ~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: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



NEW

ソフトピラティス ~きれいな姿勢を目指して~

骨格を整えることで代謝を上げ、痩せやすいづくりを目指すエクササイズです。呼吸法は胸式ラテラル呼吸を用いて行います。骨格を整え内蔵の代謝活動があがることで脂肪の燃焼量もUP。冷え性やむくみの解消、自律神経を調整する効果も期待できます。

日時:金曜日 12:30~13:20(50分)

担当:加藤 諒子 健康運動指導士
シニアPilatesインストラクター



金

チェアAERO ~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

