



# 健康倶楽部



## 一日体験のお知らせ

現在参加されている方からも大変好評をいただいております健康倶楽部の一日体験利用をおこないます。この機会に是非一度お試しください。

参加費: **健康塾会員: ¥550**(消費税込) 一般: ¥1,100(消費税込)

申込方法 健康塾フロントまでお申込みください。

※各クラス 体験はお一人様2回までとさせていただきます。

水

コア・コンディショニング ~よい姿勢づくりのために~

12月8日・15日・22日(水)  
14:00~14:50  
定員...各2名様



担当: 花田  
トレーナー

このような方におすすめ!  
・猫背、巻き肩を改善したい  
・肩こり、腰痛を改善したい  
・ボールの使い方を知りたい



木

健康ウォーキング ~正しい歩き方で健康度UP~

12月9日・16日・23日(木)  
14:30~15:20  
定員...各2名様

担当: 海野  
トレーナー



このような方におすすめ!  
・正しい歩き方を学びたい  
・よい姿勢で歩きたい  
・歩く為の運動を学びたい



ワークアウト ~バランスのとれた体づくりにも~

12月9日・16日・23日(木)  
14:30~15:20  
定員...各2名様



担当: 中島  
トレーナー

このような方におすすめ!  
・バランスのとれた体  
・インナーマッスを鍛えたい  
・基礎代謝を向上させたい



**NEW** ソフトピラティス ~きれいな姿勢を目指して~

12月10日・17日・24日(金)  
14:30~15:20  
定員...各2名様

担当: 加藤  
トレーナー



このような方におすすめ!  
・美しい体を目指したい  
・冷え性・むくみを解消したい  
・自立神経を整えたい



金

チェアAERO ~疲れにくい体づくりにも~

12月10日・17日・24日(金)  
14:30~15:20  
定員...各2名様



担当: 中島  
トレーナー

このような方におすすめ!  
・今よりも運動効果をあげたい  
・座った状態で運動したい  
・音楽に合わせて運動したい

