

健康倶楽部

MEDICALFITNESSが提供する

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。

水	木	金	土
12:30~13:20 ソフトエアロ	12:30~13:20 健康ウォーキング	12:30~13:20 ソフトピラティス	
14:00~14:50 コア・コンディショニング		14:00~14:50 チェアエアロ	
	14:40~15:30 ワークアウト		15:00~16:00 マンスリーレッスン

ソフトエアロ 水曜日 12:30~

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。

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



コア・コンディショニング 水曜日 14:00~

ストレッチポールを使用して体幹にアプローチするエクササイズです。姿勢改善と安定化を目的におこないます。

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



健康ウォーキング 木曜日 12:30~

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。

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

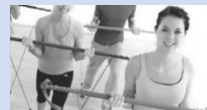


ワークアウト 木曜日 14:40~

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。

担当:中島 達哉 健康運動指導士

- ・GYMSTICKマスタートレーナー
- ・GSマッスル・GSピラティス



ソフトピラティス 金曜日 12:30~

骨盤を整えることで代謝を上げ、痩せやすい身体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。

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



チェアエアロ 金曜日 14:00~

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安心して運動することができます。

担当:中島 達哉 健康運動指導士

- ・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



マンスリーレッスン 土曜日 15:00~

毎月、人気のレッスンを体験できるクラスです。内容は毎月健康塾にて掲示し、お知らせします。

健康塾会員
¥550(税込)
一般 ¥1,100

担当:健康倶楽部 各担当トレーナー



★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

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)

★申込方法 健康塾にて直接お申込みください。



Instagramを登録して動画をチェックしましょう!

【閲覧方法】

STEP1
Instagramアプリをダウンロードする。

STEP2

ユーザー名で検索又はQRコードを読み込む。

STEP3

アカウントをフォローする。

西宮
健康塾

Instagram

健康塾HP

@kenkoh.juku.watanabe

健康塾



KENKOH.JUKU.WATANABE

