

西宮渡辺心臓脳・血管センター

3月マンスリーレッスン

ソフトエアロ

疾病予防運動施設 健康塾が提供する少数制の特別クラスです。

2月好評につき、3月も引き続きソフトエアロをおこないます。

専用の音楽を使い、安全に効率的に体を動かす有酸素&レジスタン運動です。
懐かしい90年代の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。

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

◆日 時: 土曜日 15:00~15:50

◆料 金: 一般 **¥1,100** / 1回
 会員 **¥ 550** / 1回

◆定 員: 各**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 5階 **健康塾**

◆担 当: 中島 達哉 健康塾トレーナー
健康運動指導士・ADI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年・87年 3位

◆申込方法: 予約制です。

健康館4F健康塾にてお電話又は直接お申込みください。

営業・受付時間 9:00~17:00

☎ 0798-36-1166



詳しくは健康塾ホームページInstagramでご覧ください。

健康塾HP



Instagram



KENKOH_JUKU.WATANABE

4月・5月 ソフトピラティス(予定)



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。
この機会に是非、ご参加ください!

