

田主丸保健センター

1回約30分!
参加料無料!

「健康運動教室」のメニュー

(平成30年度)

★ モーニング・リフレッシュストレッチ

呼吸を意識しながら、新鮮な空気を全身に取り込み、ストレッチで筋肉をほぐします。また、音楽を聴きながらリラックスして行います。

★ チューブトレーニング

チューブを使ってストレッチや筋力トレーニングを行います。自分にあった強度の運動ができ、インナーマッスル等を鍛えるのに最適です。

★ 筋力トレーニング

全身の筋力トレーニングです。スクワット、ヒップアップトレーニング、二の腕トレ等行い、体の気になるところを引き締めます。

★ 健康体操

ストレッチや筋力トレなど様々なトレーニングを取り入れます。日頃使うことが少ない筋肉も使うため、体が動かしやすくなります。なお、内容はその時々に応じて変わることがあります。

★ ボディーシェイプ(軽運動)

様々な筋力トレーニングで体の各部分の引き締めを行います。

※ 当日は先着順申込受付です。(受付簿にご記入ください。)