

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 (令和4年度)

★ モーニングストレッチ

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。

★ 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、二の腕トレーニング等を行い、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更になることがあります。

★ 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。

※ 定員を設定しています。
定員を超えた場合は抽選となります。

※ 新型コロナウイルス感染拡大状況によっては中止する可能性があります。
中止の場合はHPなどでお知らせ致します。