ストレッチ

30分

筋肉や関節を伸ばし体の柔軟性を高めます

30分

☆

体のコアとなる脊柱に近い部分から意識的・優先的にトレーニングします

強度 いきいきリズム

30分

リズムに合わせて簡単な有酸素運動を行います

 \star

**

強度

*

ノルディックウォーキング

45分

スティックを使用し、全身を大きく使いながら歩くプログラムです

強度

難度

難度

DISCO WORLD

45分

80~90年代の懐かしい音楽に合わせてダンスを楽しめるプログラムです

強度

難度

★☆

 \star

ZUMBA

60分

ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたダンスエクササイズです

強度

**☆

難度

 $\star\star$

Q-Ren ボディメン

45分

誰にでも出来るストレッチ、骨盤体操、腰痛膝イタ予防と改善のために必要な 筋 力、リラクゼーションの為の呼吸法を中心に展開します

☆

ボールde筋膜リリース

30分

ボールを使って筋膜を柔らかくほぐし、身体を正常な状態に戻します

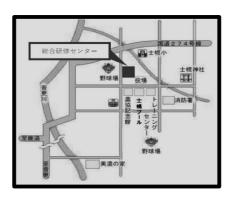
強度 難度 ★☆ \star 士幌町総合研修センター

無料レッスンプログラム



レッスン参加方法

- ●トレーニング室受付・走路・研修室にて受付簿を 記入してください。
- ●レッスン開始時間までに会場にお越しください。
- ●当日のみの受付となります。
- ●定員となる場合がございますのでご了承ください。



トレーニング室開館日

●月•水•金曜日

13:00~21:00

●木曜日

9:00~12:00

士幌町字士幌幹線167番地 士幌町総合研修センター

2501564-5-2281