

3月マンスリー体験会限定教室はこちら

【ビジョントレーニング&ヨガ】

開催日 3月2、16、23日の月曜日
時間 9:30～10:30
対象 高校生以上
定員 各25名

ビジョントレーニングとは眼球運動のこと。目からの情報を脳で処理し、身体を動かし、運動能力を向上させる効果があり、スポーツのパフォーマンス向上効果があります。
ヨガと視覚機能向上トレーニングを組み合わせた体験会のための教室です。



【ステップ 45】

開催日 3月12日の木曜日
時間 11:00～11:45
対象 高校生以上
定員 25名

ステップ台を使って昇降運動をしながら心肺機能の向上や足腰の強化を促し楽しくリズムカルに動きます。



【ボディアタック】

開催日・時間 3月2日(月) 20:15～21:00
10日(火) 19:00～19:45
23日(月) 20:15～21:00
対象 高校生以上
定員 各20名

ボディコンバット、ボディパンプと同じレスミルズプログラムのひとつ。有酸素運動とスポーツトレーニングを合わせた究極のプログラムで、その消費カロリーはボディコンバットを上回るほど！究極のトレーニングエクササイズを体験してみませんか？



【大人 上級】

開催日 3月9日の月曜日
時間 12:00～13:00
対象 1000～1500M泳ぐことができ、クロール以外も泳げる方
定員 15名

1000～1500Mを泳ぎます。
クロール以外の泳法でもしっかり泳ぎますので、しっかり泳ぎたい方はぜひ参加してみてください。

