

教室

★ストレッチヨガ

開催時間：毎週金曜日 10:00 ~ 10:50 (50分間)

ストレッチをメインとしたヨガ教室です!!
呼吸を意識して行うことで、自律神経を整えリラックス効果を高めます。
はじめての方でも安心してご参加いただけます!



★骨盤調整ヨガ

開催時間：毎週金曜日 11:00 ~ 11:50 (50分間)

気になる骨盤の調整に!
骨盤を調整するだけでなく周囲の筋肉の強化にもつながります。
腰痛や姿勢の改善、産後のケアにおすすめ!



★リズム体操

開催時間：毎週木曜日 13:00 ~ 13:50 (50分間)

音楽のリズムに合わせてさまざまな体操を行います!!
有酸素運動なので、脂肪燃焼や心肺機能向上につながります。
また、柔軟性が向上し、脳トレーニングやストレス発散にもなります。
はじめての方でも安心してご参加いただけます!



ラウンドフィットネス

ラウンドフィットネスとは...

筋力運動 (油圧式マシン5台)
有酸素運動 (足踏みやステップ) を
音楽に合わせて30秒ずつ交互に行う
トレーニングです。



筋力運動



有酸素運動

1回のトレーニング時間の目安は**30分!**

どんな効果があるの?



脂肪燃焼

凸凹ボディ実現 冷え性改善
肩こり・腰痛改善 基礎代謝向上

【利用案内】

- ◇ 施設利用時間 9時00分~21時00分 (予約不要)
- ◇ 休館日 毎週火曜日 ※ その他設備点検、臨時休館の場合あり。
- ◇ 利用料金 200円 (税込)
- ◇ 利用時間 3時間 (最大)
- ◇ 持ち物 運動に適した服装、上履き用のシューズ (忘れた方のご利用はお断りします)

【利用手順】

- ◇ 窓口で登録証を提示して下さい。
- ◇ 利用料金 (200円) をお支払い下さい。
- ◇ 更衣室にてお着替え終了後、ラウンドフィットネストレーニングを開始
- ◇ ラウンドフィットネス終了後、退出。(お忘れ物がないかご確認下さい。)

*** 初めてご参加の方には、体験会を実施しています ***

① 10時00分 ② 13時00分 ③ 15時00分 ④ 19時00分

上記の時間にて体験会を実施中! 電話・受付窓口にてご予約下さい。(所要時間30分程)

場所	幸手市B&G海洋センター (ミーティングルーム)
定員	各10名 (先着順)
料金	各日 1回 400円 (当日参加時にお支払い)
受付	受付窓口・電話にて参加申込み下さい ※他の方の受付はできませんので、個人個人でお申し込み下さい
持ち物	●ストレッチヨガ・骨盤調整ヨガ 室内シューズ、タオル、飲料、ヨガマットかバスタオル ※ヨガマット貸出有 受付にお声がけ下さい ●リズム体操 室内シューズ、タオル、飲料
備考	運動の出来る服装でお越しください。 教室開始後の返金は致しかねます。予めご了承下さい。