

★おすすめプログラム★

生活筋力向上 ゆっくりプログラム

スロートレーニング（スロトレ）



その名のとおりゆっくりとした動作で、軽い負荷または自分の体重を負荷として行なうトレーニングです。肘や膝等の関節を伸ばしきらず（ノンロック）に動作することで、力を抜くことなく、終始力を出し続けることになります。

こんな効果があります！！

筋肉増加・骨の成長（骨粗しょう症予防）・
新陳代謝アップ（若返り効果）・脂肪燃焼・
冷え性・腰痛・便秘解消などなど…

◆開催日時◆ 毎日開催しております！



- ・ 午前の部 10：45～13：15
- ・ 午後の部 13：15～13：45
- ・ 夕方の部 16：30～17：00

※教室内容が変更になる場合がございます。
変更がある場合は別途ご案内致します。

