

健康いちばん!



ウェルネス・サークル

座ってエアロ



運動不足を感じていらっしゃいませんか? 「座ってエアロ」は、どなたでも参加出来る **チェアエクササイズ**です。イスに座ったまま行うので足腰への負担が少なく、無理なく運動をすることが出来ます。お友達もお誘い合わせの上、ぜひご参加下さい!
初めての方には無料体験レッスンも行っております。どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。

■クラス内容

イスに座ったまま行うエアロビクスを基本に、**ダンベル体操**、**脂肪燃焼ウォーキング**、**ソフトエアロビクス**など、季節に合わせたエクササイズを選んで行います。
クラスの後半はマットを使用したフロアエクササイズで、気になるボディラインをシェイプアップ! カンタンな**筋力トレーニング**から**ピラティス**まで、様々なエクササイズをご紹介します。エクササイズのシメは時間をかけた、ゆったり**ストレッチ**。ココロもカラダもスッキリ! ご自分の体カレベルに合わせていただければ、どんな方でも安心してご参加いただけます。

■実施曜日・時間・場所

毎週火曜日 午後1時~2時30分 岩沼市

毎週水曜日 午前10時~11時30分 仙台市泉区

毎週水曜日 午後1時~2時30分 仙台市太白区



■インストラクタープロフィール

昌浦 龍男(まさうら たつお) 運動指導歴20年以上
厚生労働省所管 健康運動指導士 / 障害者スポーツ指導員 / ホームヘルパー
PFA ピラティス・ベーシック

月会費など、詳しいお問い合わせは、弊社ホームページ内「お問い合わせ」フォームからお願い致します。

