

令和6年度 スポーツクラブのしろからの教室案内

バランスボール&バレトン教室から変わります

毎回違うエクササイズ、ストレッチ、有酸素運動など取り入れ
「美しいからだづくり」を目指します。
体幹を鍛え、脂肪燃焼を促進します。

トランスフォーム ボディメイク

対象：高校生以上 曜日：土曜日（月2回）
時間：19：00～20：00 定員：30名
場所：能代市総合体育館 格技場（9月まで）
能代市B&G海洋センター 第2体育館
（10月から）

■予定される内容

青竹エクササイズ、美ユーティーBodyWave®、その他（保坂公美先生）
バレトンとストレッチ（猿田千秋先生）
ファイトビート（奥山顕司先生）

青竹エクササイズ（Wの刺激）

青竹エクササイズは本来は「Wの刺激」という名称で行っています。ストレッチマットの上に青竹を置き、繰り返し足のツボに刺激を加えることで、自然治癒力を高めることが期待できます。また、全身の血行が促進されるので冷え性、むくみの改善に効果的です。

バレトン

バレトンは、バレエの動きを元にヨガ、フィットネスの3種の要素を取り入れている新感覚エクササイズ。柔軟性を高め代謝をアップし有酸素運動での脂肪燃焼を促進します。

美ユーティーBodyWave®

美ユーティBodyWave®はWaveバンドという専用のツールを使い、バンドのテンションを利用し、身体を曲線的にしなやかに動かしながら全身を鍛える調整系プログラムです。

ファイトビート

有酸素運動を主とした格闘技エクササイズで、非日常的な動きを行えるため、楽しみながら短時間で多くのエネルギーを消費し、爽快感もあるエクササイズとなっています。

詳しくは、ホームページまたは電話でお問い合わせください。



スポーツクラブのしろ

TEL 0185-88-8454 / FAX 0185-88-8526

<https://www.noshiro-sports.info/club/>