

月曜日
13:30~

60分クラス

健康体操

動けるカラダ作り

あなたの健康寿命にアプローチして
長く元気に過ごせるカラダを目指す

01 | 全身の筋力アップ

02 | 腹筋・背筋の強化

03 | バランス力の向上

お得な定額プラン

\ 2ヶ月でこの価格 /

¥9,000(税込)

新規入会時は¥10,000(税込)

まずは体験。

洲本市文化体育館トレーニングルーム

☎ 0799-22-6726



◀ HPは
コチラ

健康体操の

3つの効果。



01

下半身の強化

ステップ台を使って昇降運動することで、お尻と太ももを筋力UP。基礎代謝の向上も目指します。



02

適度な有酸素運動

音楽に合わせて運動を行うことで、楽しく有酸素運動が続けられます。初心者でも気軽にできる強度です。



03

骨盤の矯正

バランスボールを使用して簡単なトレーニングを行い、骨盤矯正とバランス感覚の向上を図ります。

健康体操は、日常生活に必要な全身の筋力維持と体力アップを目指すプログラムです。カラダの中でも特に衰えやすいお尻や太ももをメインに強化することで、健康寿命を延ばして、いつまでも元気に動ける体を作ります。さあ、全身のシェイプアップにも効果的なレッスンをぜひ体験しましょう。

豊富なスタジオプログラムを楽しめるジム。

あなたの健康をサポートするのは私たち。

コナミスポーツ(株)