



月曜日
14:00~

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 | 姿勢の改善

03 | 身体の調整

料金プラン

\ 1ヶ月(4回) /
¥5,000 (税込)

\ 1回利用なら... /
¥1,500 (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

全身の筋力強化

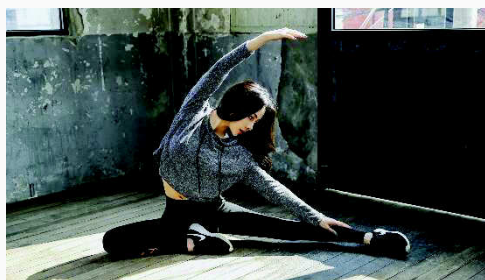
チューブやボールなどを使った筋トレを行うことで、日常生活に必要な筋力の維持・向上を目指します。



02

適度な有酸素運動

ゆっくりとしたエアロビクスで、楽しく有酸素運動を行います。初心者でも気軽にできる強度です。



03

コンディショニング

ストレッチやセルフマッサージで筋肉をほぐし、身体の調子を整えます。

健康体操は、日常生活に必要な全身の筋力強化や姿勢の維持＆改善を目指すプログラムです。美しい姿勢を保つために、全身を程よくトレーニングします。また、ゆっくりとした有酸素運動を行うことで血流を良くし、いつまでも元気に動ける身体を作ります。
筋トレ・有酸素運動・ストレッチで身体の調子を整えてみませんか。

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)