

メディアス体育館ちた 第2期(7月~10月)

成人フィットネスレッスン



対象:16歳~70歳(71歳以上の方はご相談ください)



ストレス解消! リフレッシュヨガ

呼吸に合わせて心地よく体を動かし、体の疲れや緊張を和らげていきます。初めての方でも安心してご参加ください。ストレスを解消し、心身を整えていきましょう。



火曜日 10:00~11:00

7月30日~10月8日【8回】

5,280円 【B-1】



肩こり・腰痛予防! ライトピラティス

呼吸と体幹エクササイズによりインナーマッスルを強化していきます。そして、ヨガの要素を取り入れたストレッチとリラクゼーションで肩こり・猫背・腰痛を予防し、心身を整えます。



火曜日 11:15~12:15

7月30日~10月8日【8回】

5,280円 【B-2】



リンパマッサージ & ストレッチ

ご高齢の方、体力に自信が無い方に適したエクササイズです。自身自身の力で歪みを整え、リンパを活性化することにより老廃物を排除し、代謝をあげていきます。また、可動関節と安定関節の機能を回復させます。



木曜日 10:00~11:00

7月18日~9月26日【10回】

6,600円 【B-3】



いきいき!健康体操

どなたでも参加できるエクササイズです。リズム体操で気分をリフレッシュ、心地よく汗を流し、体幹のトレーニングで姿勢を維持する筋肉を鍛えます。



木曜日 11:15~12:15

7月18日~9月26日【10回】

6,600円 【B-4】



はじめてのバレトン

バレエの要素にヨガとフィットネスを取り入れたエクササイズです。代謝アップ、インナーマッスルの向上、柔軟性の向上などが期待できます。



木曜日 18:15~19:15

7月18日~9月26日【10回】

6,600円 【B-5】



ココロ・カラダ整う Nightヨガ

「疲れが取れない」「よく眠れない」「リフレッシュしたい」...そんな方々にご参加いただきたい、ストレス軽減、リラクゼーション、柔軟性の向上などを目的としたエクササイズ。初めての方でも安心して参加できます。



木曜日 19:30~20:30

7月18日~9月26日【10回】

6,600円 【B-6】



骨盤調整 お腹やせヨガ

ヨガのアーサナ、マッサージ、腹式呼吸などにより、お腹に意識を向けて、お腹痩せに導くプログラム。骨盤の周りを整えることによる内臓活動の活性化や腹筋群の起動を導き、お腹周りの筋肉ほぐしのマッサージを取り入れ、腹式呼吸でよりインナービューティーを促進します。



金曜日 10:30~11:30

7月19日~9月27日【10回】

6,600円 【B-7】



脂肪燃焼! ソフトエアロビクス

初めての方でもご参加いただけます。軽いステップやウォーキングをしながらの脂肪燃焼とを目的としたエクササイズです。エアロビクスで気持ちの良い汗を流しましょう。



金曜日 14:00~15:00

7月19日~9月27日【10回】

6,600円 【B-8】



無料体験受付中

♪まずは一度お試しください♪