

バラエティ20



バラエティ20とは!?

ジムスタッフによる20分間のエクササイズ♪
ツールを使った簡単なトレーニングやストレッチなど
初心者の方でも安心してご参加いただけます!

定員:12名(一部除く) 裸足でご参加可能 スタジオフリーレッスンです。



ポールストレッチ

ストレッチポールを使用し、
身体の動きをスムーズに!

7/22(木) 担当:佐野

13:30~13:50

4階 BMスタジオ

7/30(金) 担当:岸邊

12:25~12:45

5階 第2スタジオ

スライストレーニング

スライズを使用し、
全身の筋力トレーニング!

7/11(日) 担当:元治

13:00~13:20

5階 第2スタジオ

かんたんトレーニング

動作は簡単! 鍛える筋肉を
意識しながら行います!

7/12(月) 担当:畑山

14:15~14:35

4階 BMスタジオ

ホットアウトほぐし

ボールを2つ並べた形の
ツールで筋膜をほぐそう!

7/26(月) 担当:松本

12:25~12:45

4階 BMスタジオ

チューブトレーニング

チューブを使って、
全身の筋力トレーニング!

7/27(火) 担当:遠藤

15:00~15:20

5階 第1スタジオ

フレックスストレッチ

三角形のクッションで、
傾斜を使ってストレッチ!

7/17(土) 担当:日比野

14:20~14:40

定員:9名

4階 BMスタジオ

★皆様のご参加お待ちしております

品川健康センター