

# 舞阪総合体育館 無料体験会

9月7日(火)



## ◆シェイプアップエアロ教室

【時間】10:10~11:40

【内容】姿勢矯正やシェイプアップを  
目的としたエアロビクストレーニング

【定員】20名(先着順)



凝り固まった筋肉やゆがんだ姿勢を矯正する体操を取り入れ、有酸素運動の効果を最大限に引き出していく、ボディメイク効果の高いエクササイズです!!

9月2日(木)

## ◆骨盤底筋トレーニングヨガ教室



【時間】9:30~10:30

【内容】ボディメイクを目的としたエクササイズ

【定員】20名(先着順)



骨盤底筋を中心とした体の支えとなる筋肉に働きかけるトレーニングヨガです。  
年齢と共に体の安定性が失われると不調も出やすくなる体を調整していきます♪

## ◆ビューティーピラティス教室



【時間】10:45~11:45

【内容】美しい体づくりを目的としたコアエクササイズ

【定員】20名(先着順)



体への負担が少なく体幹を鍛えることに重点をおいています。  
肩こり、腰痛の解消、体幹を鍛えて怪我のしにくい体作りを目指しましょう!

## ◆身体ひきしめエクササイズ教室



【時間】13:30~14:30

【内容】ひめトレ、ピラティス、ヨガ、ストレッチを用いた体作り

【定員】20名(先着順)



ひめトレ、ピラティス、ヨガ、ストレッチのそれぞれ良いところをミックスした  
楽しく、しっかり動く1時間です♪

舞阪総合体育館へ直接または電話でお申し込みください

舞阪総合体育館(舞童夢)

住所:西区舞阪町舞阪 2623-32

電話:053-597-2800