

よくばり健康塾

月 13:00~14:30
木 10:30~12:00

ストレッチ、筋力トレーニング、エアロビクスなどの有酸素運動、時には脳トレも交えたエクササイズも！その名の通りよくばりな健康講座です！いろいろな角度で身体に刺激を与え、健康で美しい身体を目指します。脳と身体が活性化され、リフレッシュできますよ♪無理なく楽しく、若々しい身体を目指しましょう！

身体も心もリフレッシュ

火 10:30~12:00

ボールエクササイズ、脳トレーニング、筋力トレーニング等、盛りだくさんの内容で楽しくやさしく健康づくり！中でも、オリジナルの健康体操は「じゅんちゃん体操」の愛称で会員様から親しまれており、和気あいあいと楽しめるアットホームな教室です。健康相談やアドバイスもあり、心の健康づくりも行っています。笑って楽しく、身体も心もリフレッシュしましょう！

ストレッチング

火 14:30~15:45

やさしいリズム運動やストレッチ体操により、様々な病気の予防や不調に働きかけます。身体の可動域が広がり脳への刺激にもなりますので、老化防止にも繋がります！激しい動きはないので、運動不足でお悩みの方や体力に自信のない方も安心して参加できる教室です。身体各所に働きかけ、怪我のしにくい健康な身体に♪

ステップエクササイズ

水 14:00~15:00
金 14:00~15:00

ステップエクササイズは、日常生活で行われている階段の上り下りのような動きをすることで、下肢の大筋群を活発に動かす全身運動です。音楽に合わせて、ステップ台(10~15cm)を昇降する有酸素運動なので、継続して行うことで、心肺機能の改善や、筋持久力の向上が期待できます！膝にも腰にもやさしく、気持ちよく汗がかけます♪

シェイプアップボクシング

木 19:00~20:15

実際にミットとグローブを使用したミット打ちや、縄跳び、シャドーボクシングなど、本格的なボクシングの要素を取り入れながら楽しくエクササイズしています♪全身運動なのでカロリーの消費量が多く、ダイエットの効果は絶大！ボディの引き締めや心肺機能の向上、足腰の強化などが期待できます。また、ミットやサンドバックをパンチするのは想像以上の爽快感が得られます！ストレス解消にもなり、おススメです♪

キッズダンス

金 15:30~16:15

ダンスに必要なリズム感や表現力を、基礎からやさしく楽しくレッスン♪初めてダンスを始めるお子様でも安心して参加できます。体操や遊びも取り入れながらレッスンを行うので、体力や柔軟性も自然と身につきます。リズムにのりながら基本のステップや体の動かし方を練習して、みんなで楽しく踊りましょう！

ダンスエアロ

金 19:00~20:15

ダンスイストのエアロで楽しくダンス！筋力トレーニングも交えながら楽しく有酸素運動を行います。脂肪燃焼だけでなく、心肺機能の向上や全身持久力の向上、骨粗鬆症の予防など、健康面での総合的な効果が期待できます♪音楽に合わせて楽しく身体を動かし、気持ちよく汗をかいてリフレッシュしましょう♪メリハリボディを目指します！

申込は、1Fフロント受付または電話にて

随時受付しております！！

無料体験は各教室各日8名です！

★定員に達し次第終了です！お早めにお申し込みください★

【主催】NPO法人盛岡市水泳協会

【問い合わせ】盛岡市余熱利用健康増進センターゆぴあす 019-662-1414