

すっきりボディ



弱 ↓ 強	1	効果はほとんどありません。
	2	多少効果はあります。
	3	効果はあります。
	4	非常に効果的です。
	5	物凄い効果的です。

脚・腹部を中心に身体の他の部分も含めた自重による筋力トレーニングと簡単なエアロビクスの組合せにより身体をすっきり引き締めるプログラムになります。

すっきりボディプログラム効果測定

■身体の引き締め	→	→	→	5
■ロコモ（筋力低下）改善効果	→	→	→	3
■柔軟性の向上	→	→	→	3
■コリ解消	→	→	→	3
■おなか引き締め	→	→	→	4
■姿勢改善	→	→	→	3
■血行促進効果	→	→	→	3
■怪我予防	→	→	→	3

■曜日・時間 土曜日 10:00～ **60分** 担当/伊藤 まり子

■開催場所 体育館3階柔道場

■参加料金 一般 **510円** / 市内65歳以上 **310円** 税込

※クラス実施時間帯の前後に該当するトレーニング室の利用可能