

「フィットネス教室」って どんなことするの？

🎵 ストレッチ教室

反動をつけず、ゆっくり筋肉を伸ばしていきます。
ローラーやボールを使って筋肉をほぐし、気になる凝りや張りなども改善します。

★ ダンベル体操 ☆

ダンベル器具を正しく安全に使用し、上半身・下半身・体幹などの筋肉に部分的にアプローチをかけていきます。

💚 バランスエクササイズ

ストレッチポールやバランスボールを使って
幅広いエクササイズを効果的に行います。

♠️ 自重トレーニング

器具や道具を使用せず、自分の体重の重さを利用してトレーニングを行います。
マット 1 枚程のスペースがあれば自宅でも行うことができます。