

# ★ トレーニングルーム 無料レッスン案内 ★

## バランスボール

バランスボールを使ってストレッチや筋トレなど、どなたでもできる簡単なエクササイズを中心に行います！  
バランスボールは不安定なため体が無意識のうちにバランスを取り、普段使わない筋肉を自然に鍛えることができます！



## ストレッチ

全身の柔軟性アップや肩こり・腰痛などに効果のあるストレッチをするレッスンです！  
リラックス効果もあるので、ストレッチでリフレッシュしてませんか！



## 体幹トレーニング

身体の軸である体幹を鍛えることで、筋持久力向上に繋がりが代謝がアップし、痩せやすい体質になります！  
トレーニング方法はとてもシンプルですのでお気軽に参加してください！



## 筋力トレーニング

お家でもできるトレーニングをご紹介します！  
上半身・下半身・腹筋いろいろなトレーニングがあります。  
部分的に痩せたい！筋肉を付けたい！という方はぜひご参加ください！



## 全身トレーニング

全身を鍛える筋力トレーニングレッスンです！  
疲れが取れにくい方や全身の筋力をつけたい方におすすめです  
全身を鍛える事で体力向上にも繋がります！  
楽しく鍛えていきましょう！



## シェイプアップ

有酸素運動から筋トレまで様々！  
気になる部位がある方・全身痩せたい方など  
痩せやすい身体作りがメインのレッスンです！  
シェイプアップを通してむくみ解消にも繋がります！



## チューブトレーニング

マシンで鍛えることが難しいインナーの筋肉を鍛えます！  
マシンに比べ、負荷は軽いので初心者の方でも安心してトレーニングできます！  
自分に合った負荷に調整できるトレーニングです！  
正しいマシンの使い方を知りたい！



## マシン説明会

どのマシンを使ってトレーニングすればいいのかわからない！等  
実際にマシンを使用しながらトレーニング方法に関するお悩みを  
コーチと一緒に楽しく解決していきましょう！



定員:各教室 10名 マシン説明会 5名 ※先着順

所要時間:各教室 20分 マシン説明会 50分

開催日時:無料レッスンカレンダーをご確認ください。

当日、レッスン開催1時間前から総合受付にて受け付けています。

①トレーニングルーム利用券を購入(回数券も可) ②総合受付で参加名簿に記名

## 受付方法

・・・トレーニングルームに関するお問い合わせ先・・・

秋葉山プール スクール受付 TEL073-400-2913

火曜日～日曜日 10:00～20:00

休館日…月曜日(月曜が祝日の場合、火曜日が休館日)