

★ 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を行います！
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)