

平成30年度
第1期



インストラクター紹介

Morioka Hiroko
森岡 弘子

リズムに合わせて楽しく、気軽にシェイプアップ!

シェイプアップエアロ 月

10:00 ~ 11:00

2018年 4月9日・16日・23日

開催日 5月7日・14日・21日・28日

6月4日・11日・18日

※4月30日はお休み

申込期間：2月15日(木)～3月5日(月)まで!

シ エイプアップエアロとは?

筋力トレーニングとエアロビクス(有酸素運動)の二つの要素を組み合わせ、音楽に合わせて様々なステップを使った運動で楽しくシェイプアップ!

初めての方でも大丈夫。

心臓への負担が少なく消費カロリーが高めです。

ストレス解消にもオススメ!

継続することにより、生活習慣病の予防効果も期待できます。



シ エイプアップエアロの効果

- 心肺機能向上
- 全身持久力の向上
- 体脂肪燃焼
(皮下脂肪・内臓脂肪)
- 基礎代謝がアップ
- 疲れにくい
- 太りにくい
- 日常の動作が楽になる

※効果には個人差があります