

メタックス体育館はだの トレーニングルーム

プログラムラインナップ



ハワイアンフラ

～フラの基本を身につけましょう～

月曜日 11:30～12:30 (トレ室)

参加費：700円 (税込)

担当：中村

LES MILLS BODYCOMBAT

格闘技エクササイズ!

こんな人におすすめ

- ・体を絞りたい!
- ・ストレス溜まってる!
- ・目一杯動きたい!

月曜日 19:30～20:30 (第2武道場)

土曜日 13:00～14:00 (トレ室)

日曜日 11:30～12:30 (トレ室)

参加費：700円 (税込) 担当：美濃



RADICAL
FITNESS
X55

下半身強化プログラム!

こんな人におすすめ

- ・筋トレを頑張りたい!
- ・きれいなヒップを手に入れたい!
- ・美脚になりたい!

水曜日 11:30～12:30 (トレ室)

土曜日 11:30～12:30 (トレ室)

日曜日 10:00～11:00 (トレ室)

参加費：700円 (税込) 担当：美濃





からだの中心を
鍛える！

水曜日は
バランスボール+αメニュー



こんな人におすすめ

- ・お腹まわりが気になる
- ・姿勢をよくしたい

火曜日 10:00～11:00 (トレ室)

水曜日 19:30～20:30 (トレ室)

参加費：700円 (税込) 担当：美濃

ペルビックスストレッチ

～骨盤のゆがみを改善しましょう～

木曜日 10:00～11:00 (トレ室)

参加費：700円 (税込)

担当：湯山



チューブ&ストレッチ

～軽い運動で、運動習慣を付けましょう～

水曜日 9:30～10:30 (トレ室)

参加費：700円 (税込)

担当：美濃



ZUNBA®KIDS 小学生対象
ラテン系音楽でリズム感を養いましょう

金曜日 16:00～17:00 (第2武道場)

参加費：700円 (税込)

担当：村山



詳しくはメタックス体育館はだのトレーニング室まで