

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りたい！
- ・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





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



やさしいヨガ ※事前登録必要  
初心者の方 大歓迎！

木曜日 11:15～12:15 (トレ室)

参加費：10回 12,000円 (税込)

担当：関本



詳しくはメタックス体育館はだのトレーニング室まで