

フィジカルサーキット & 筋膜ストレッチ

日時 2/15(日)16:00~17:30

場所 スポーツ棟1階スタジオ

対象 高校生以上

定員 15名(先着順)

料金 700円 ※

持ち物 室内シューズ、飲み物、タオル
(動きやすい服装でお越しください)

申込 ホームページ内、
イベントタブからお申し込みください



フィジカルサーキットのみ
または、

筋膜ストレッチのみの
参加も可能です。

※ 参加料金は、それぞれ
500円となります

フィジカルサーキット



筋肉量を維持しつつ
脂肪を減らすために、
「筋力トレーニング→有酸素運動」
の順で行います。
筋力トレーニングにより
基礎代謝が上がり、
脂肪分解が促進されます。
有酸素運動を組み合わせることで
脂肪燃焼効率が向上します。

筋膜ストレッチ



講師：英(ハナブサ)

「筋膜ストレッチ」は
疲労回復にも大変効果的です。

筋肉をしっかり動かし、身体が
温まった状態で行うことで、
より高い効果が期待できます。
ストレッチ開始前よりも軽やかな
身体を実感していただけます。
ぜひご参加ください！