MIZUNO SPORTS SCHOOL

＼無料バーチャルプログラム紹介★☆／

無料バーチャルフィットネスは①～⑥のプログラムを5分ずつ映像で流します♪
いろんなプログラムを体験していただけるのでお気軽にご予約下さい☆★

①STRECHING(ストレッチ)

ストレッチを上手く行う事で筋肉の不均衡をふせぎ、
ケガを予防し、パフォーマンスが向上します。

②INTERVAL(インターバル)

ファンクショナルトレーニングとアスレティックエクササイズと
アクティブストレッチが効率よく
組み込まれたインターバルトレーニングです。
体重を落として筋肉を増やし、心肺機能運動が向上します。

③HYPERC(ハイパーシー)

腹筋と臀筋のトレーニングに特化した、斬新なHIITプログラムHIPERCで
何にでも対応できる体を手にいれませんか？
短時間で腹筋や臀筋を鍛え、お腹周りの脂肪を燃焼させます。



④LATIN DANCE(ラテンダンス)

選りすぐりのラテンナンバーだけを
抽出したプログラムです(^^)/
レゲトン・ラテン・サルサ・ラテンポップを
踊りながら脂肪燃焼できます！

⑤FIGHT DO PLUS(ファイトドゥプラス)

脂肪燃焼を究極に行える
最高のカーディオワークアウトです。
代謝を上げていきカロリーを消費します。

⑥YOGA(ヨガ)

生命エネルギーを目覚めさせるポーズや呼吸、瞑想を行う事で
自分自身の幸福感、感情の調整、筋力トレーニング、
柔軟性を効果的に整えることができるプログラムです(^^)

ご予約はお電話または受付窓口で
お受けいたします。

HPはこちらから(^O^)／→

IZUMO_ARENA

Instagramも見てね♪

出雲だんだんとまとアリーナ
TEL：0853-21-0001
〒693-0073　島根県出雲市西林木町207-1
https://shisetsu.mizuno.jp/m-7328

●営業時間　9:00～22:00

●休館日　隔月（奇数月）第3水曜日
（祝日の場合は翌日）
年末年始12月30日～1月2日