

# 定額制の健康スクール 大人のスクール

定額制なら...  
参加すればするほどお得!  
どのレッスンに何回  
参加しても月謝は同じ!  
スケジュールはHPへ!!!

## 会費

定額制(サブスク) 4000円/月⇒2200円/月  
単発 700円/月 ⇒ 500円/回  
★24年1月より会費変更!お安くなります(上記赤字)

## 服装

運動できる服装、運動靴

## レッスン内容

ノルディック(月曜日)、太極拳(月曜日)、ひめトレ(火曜日)、  
ストレッチーズ(水曜日)、ラララフィット(木曜日)、脳トレ(金曜日)  
どのレッスンもご予約が必要です。日程は別紙、HP、またはお問い合わせください。



### ラララフィット

普段は運動に慣れていない高齢者の方でも適度に負担をかけながら取り組める独自の運動プログラムです。『できる』『たのしむ』『続く』をコンセプトに実施しています。

### ひめトレ

ひめトレを使って骨盤にアプローチすることで、簡単なエクササイズできれいな背筋を取り戻します。肩こりや腰痛予防、ウエストの引き締めにも効果的です。ストレッチポールを使用したストレッチも行い背骨を整えます。

### 太極拳

筋肉や関節を柔軟にし、持久力やバランス力の向上を目指しながらリラックス効果が得られます。心身ともに整えるのにぴったりの運動です。

### ストレッチーズ

アメリカ生まれのエクササイズ。収縮性のある肌触りの良い布に包まれて行う運動です。皮膚、筋膜にある感覚受容器が脳と連絡を取り合うので脳の活性化にもつながります。関節の負担を軽減しつつ身体全体をバランス良く鍛えます。

### ノルディックウォーキング

体力・筋力向上の他、正しい歩行姿勢を身につけたい方にオススメです。簡単に始められて、年齢性別問わず気軽に楽しめるのが最大の魅力です。

### 脳トレ

認知症予防だけでなく、コミュニケーションの場としてもお楽しみいただけます。認知機能を維持するために、前頭葉を刺激し血流を促進します。

▼詳しくは下記へお問い合わせください▼

愛鷹広域公園 ☎ 055-924-8878 沼津市足高202  
 ☎ 8:30~21:00 有  
 HP Instagram  
 