

あしたかミズノ 大人のスクール

会費

定額制(サフスク) 4000円/月
単発 700円/回

定額制入会初月無料

対象年齢

20歳以上

服装

運動できる服装、運動靴

レッスン内容

ラララフィット、/ルティック、太極拳、脳トレ、ひめトレ

参加すればするほどお得!!
定額制(サフスク)
どのレッスンに
何回参加しても
月謝は変わりません



からだ & あたま
健康

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。筋トレやストレッチなどの運動要素だけでなく脳トレも組み合わせることで「できる」「楽しむ」「続く」をコンセプトにした教室運営を実施しています

/ルティック

体力・筋力向上の他、正しい歩行姿勢を身につけたい方におススメです
/ルティックウォーキングの最大の魅力は年齢性別問わず気軽に楽しめることです

太極拳

筋肉や関節を柔軟にし、持久力と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

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！認知機能を維持するために前頭葉を刺激し血流促進を促します

ひめトレ

ひめトレを使って、骨盤にアプローチする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非常に効果的です

- ・毎月20日前後に2ヶ月先までの予定が出来ます
→インスタ、HP、スケジュール(事務所)をご確認ください
- ・全て完全予約となっておりますので予約をお願いします

お知らせ: 愛鷹広域公園インスタには情報満載です! ご登録宜しくお願いします

お問合せ先: 愛鷹広域公園 TEL:055-924-8878

