

山の日 特別レッスン開催!!

令和元年8月12日(祝日)

無料

施設利用料820円で参加可能

10:10~10:55

ストレッチポール &体幹エクササイズ

どなたでもどうぞ
運動レベル★☆☆



担当:塚原

前半はストレッチポールを使ってストレッチ、後半はマットの上で体幹を鍛えるエクササイズを行います。後半は。シューズ不要です。

13:30~14:00

爽快ストレッチ

担当:塚原

どなたでもどうぞ
運動レベル★☆☆



準備運動としてのストレッチを行います。全身の柔軟性アップ、リラックス効果を得ることができます。シューズ不要です。

有料

フリーコース当日券720円/回数

13:00~14:00

ツールトレーニング

運動に慣れた方向け
運動レベル★★☆



担当:望月

トレーニングツールを使った筋トレを行います。複数ツールを組み合わせ、レギュラークラスよりバリエーションアップ&レベルアップしたメニューに挑戦!!ラスト5分はHIIT(ヒット)で脂肪も燃焼!!運動不足やストレスを解消しましょう♪

HIIT(ヒット)とは、高強度インターバルトレーニングのことです。エクササイズとインターバル(休憩)を交互に繰り返すことで、運動後も脂肪燃焼効果が持続するというトレーニングです。互い合わせず追い込み、気持ちよい汗をかきましょう!

詳細は裏面をご覧ください

全クラス事前申込不要です。
テルサフィットネスを初めてご利用の方は登録カードを作成致します。
お時間に余裕をもってお越しください。

清水テルサフィットネス 054-355-3113

