



仲間とでも、おひとりでも！ **初心者向け**

おすすめプログラム

リラックスできるものから筋力トレーニングまで、それぞれの分野のインストラクターが1から丁寧に指導いたします。あなたに合ったプログラムで、いつでもキレイで健康な体を手に入れましょう！

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
体育館	プール	体育館	プール	体育館	プール	体育館	プール	体育館	プール
9:30-10:00 ボールストレッチ		9:30-10:00 ロコモウォーキング		9:30-10:00 ロコモ予防		9:30-10:00 モーニングストレッチ			
膝の負担なし！ 脂肪を燃焼 させましょう		ロコモ予防は寝たきり予防。 筋力アップ目指しましょう。		10:15-10:45 バランスボール		ストレッチを 習慣にしましょう ケガや関節痛の 予防にもなります		少しだけキツめの 筋力トレーニングを 水中で!!	10:30-11:00 アクアサーキット
	11:00-11:30 水中歩行	気分も体もリフレッシュ		11:30-12:00 ミットアクア				11:40-12:10 スタイルアップEX	
12:45-13:15 はじめてステップ	ステップ運動で しっかり汗を かきましょう	12:30-13:30 YOGA		やさしい筋力トレーニングを 水中で!!		12:00-12:30 水中運動		姿勢や身体を伸ばして 美しさUP!	
どのプログラムも プロのインストラクターが 優しくサポートいたします!		まだまだあります! すべてのプログラムは こちらから		19:00-19:30 スタイルアップEX		13:00-13:50 美姿勢EX		ラテン系ダンスで 楽しくエクササイズ!!	週末はヨガで リラックス タイム
						19:30-20:20 ZUMBA		19:30-20:20 リフレッシュヨガ	

高齢の方もラクにできる体操 / 腰痛予防体操



腰痛の改善や予防を兼ねて、骨盤周辺のストレッチと筋力トレーニングを行います。

こんな効果が!

腰痛予防 柔軟性向上

水中でできる癒しの運動 / 水中運動



ビート板などの浮具を使い、筋力アップを目指します。運動初心者でも無理なく運動できます。

こんな効果が!

運動不足解消 体力増強 脂肪燃焼

通常よりもラクに歩ける! / ノルディックウォーキング



スキーのストックを改良した専用ポールを使用して歩きます。効果的な有酸素運動です。

こんな効果が!

姿勢の改善 筋力強化 脂肪燃焼



暖かくなってきたし、
そろそろ運動してみようかしら...



今まで運動施設に通ったことないから
やり方とか分からなくて不安ね...



運動したいんだけど
一人だと寂しいわ...

チラシを読んでくれたあなた限定! **料金無料** **体験会** があります!

今だけ限定! レッスン&トレーニング体験会

2022年4月25日(月) 13:30~15:00 定員 各10名

4月26日(火) 10:30~12:00



体験内容
腰痛予防体操
お悩み解決トレーニング方法紹介



今だけ限定! プールプログラム体験会

2022年4月28日(木) 14:00~15:30 定員 各20名

4月29日(金) 10:30~12:00



体験内容
かんたんやさしい水中運動
初めてプールで運動をする人もご安心ください!



初めての方でも安心してご参加頂けるレッスンです。
ぜひお気軽にお問い合わせください!

ご予約は
こちら

TEL 0282-23-2523

受付利用時間: 9:00~20:30



Sports & Recreational Park
栃木市総合運動公園

指定管理者 株式会社 メディカルフィットネスとちの木

〒328-0123 栃木県栃木市川原田町760

- 東北自動車道 栃木ICより車で5分
- JR栃木駅よりタクシーで12分
- 東武新栃木駅よりタクシーで7分・徒歩20分

