

ヴィスポことひら大人スクールのご案内

BODY PUMP ボディパンプ

筋力アップ

脂肪の少ない身体作り

骨の健康維持

レーティング/使用するトレーニングツール(○必須、△オプション)

・難易度★★☆☆☆
・強度 ★★★☆☆

○バーベル △ステップ台
○プレート △マット

バーベルを使って全身を鍛えるワークアウト。
プレスやスクワットなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリーを消費しながら骨の健康を維持します。
大きな筋肉をつけることなく身体を引き締めたい方にオススメです。

BODY BALANCE ボディバランス

柔軟性アップ

心の落ち着き

筋力アップ

レーティング/使用するトレーニングツール(○必須、△オプション)

・難易度★★☆☆☆

△マット

心と身体、そして生活そのものの質を向上させるLes Mills考案のエクササイズ。
ヨガをベースにしながら太極拳やピラティスの要素を取り入れ、
柔軟性を高めつつ体幹を強化します。

<登録方法>

- ①2つのクラスの中から参加ご希望のクラスを選びます。※別紙タイムスケジュールを参照。
- ②お電話またはフロントにて申し込ただけます。※ご来館の際に申込用紙に記入いただきます。
- ③フロントにてご入金いただきます。

※実施時間に関しては、30分・45分・60分クラスがございます。

※祝日などでクラス時間に変更する場合がございます。予めご了承ください。

※参加できるクラスは申し込みの際に選んでいただいたクラスのみです。

ボディバランスでご登録された方は、ボディバランスのみご参加いただけます。

価格

全4回:2,200円(税込)

※1回目の参加より1ヶ月有効

対象

16歳以上の方

ひとりでは運動が
長続きしない方必見!!
自分に合った時間を見つけて
"シェイプアップ"



インストラクターの指示に従ってご参加いただきます。
動きやすい服装、一部シューズが必要なクラスがございます。

総合型地域スポーツクラブ ヴィスポことひら

Tel0877-75-0010