

からだの学舎 Re-fit 無料体験会&内覧会スケジュール

**3/2 (月)
フレオープン!**

1から学ぶ大人の健康塾 ~ドイツやスイスなどヨーロッパスタイルの運動施設~
自分の健康は自分の手で! 自立と自律のための学舎

3月	月	火	水	木	金	土	日
							1
午前(10-12)							
午後(13-15)							
夜(19-21)							
	2	3	4	5	6	7	8
午前(10-12)	C-1	A	A	C-3	A	C-1	C-2
午後(13-15)	C-2	A	A	C-2	A	C-2	C-1
夜(19-21)							
	9	10	11	12	13	14	15
8:00~9:30	B						
午前(10-12)	A	C-2	C-2	A			内覧会
午後(13-15)	A	C-1	C-1	A			
夜(19-21)				D-1	D-3		
				D-2	D-4		
	16	17	18	19	20	21	22
午前(10-12)			A	A	C-1		
午後(13-15)			A	A	C-2		
夜(19-21)			D-5	D-1			
			D-6	D-2			
	23	24	25	26	27	28	29
8:00~9:30	B						
午前(10-12)	C-1	C-2	C-2	C-3	C-1		
午後(13-15)	C-2	C-1	C-1	C-2	C-2		
夜(19-21)		D-7	D-5		D-3		
		D-8	D-6		D-4		
	30	31					
午前(10-12)	A	A					
午後(13-15)	A	A					
夜(19-21)		D-7					
		D-8					

施設を自由に見学して頂けます。

申し込み方法
体験会・見学会およびカウンセリングをお申し込みの方は、事前にご予約をお願いいたします。
☎ 072-260-4085 (平日10:00~18:00)
✉ info@karadanomanabiya.com
※ご希望日・時間・氏名・連絡先をお伝えください。

A...施設内覧&カウンセリング
施設を自由に見学して頂けます。健康について、身体の事についてしっかりとカウンセリングを行います。ご自身の健康・運動の事について遠慮なくご相談ください。

B...ノルディックウォーキング体験
2本のポールを使うことで、より上半身を使ったウォーキングが可能になります。狭山市にある日本最古のダム式ため池「狭山池」で心地よく運動しましょう。

C...リ・フィットネス体験・見学&カウンセリング
C-1...『体調改善コース』
不定愁訴の解消、不良姿勢の改善、むくみやたるみを解消するためのセルフケアを学びます。
C-2...『機能改善コース』
おもに腰痛や膝痛、肩こりなどの問題を解消するためのセルフコンディショニングを学びます。
C-3...『生活改善(アクティブレジャー)』
栄養、メンタル、日常活動に意識を向け生活のリズムをつくる、アクティブレジャーの考え方を取り入れた生活習慣の改善や介護予防のためのヒントを学びます。



D...リ・コンディショニング体験&見学
D-1...『貯筋トレーニング』 19:15~19:45
バランスボール、セラバンド、ラダーなどの器具を使って全身の筋力と有酸素運動を交互に行います。
D-2...『ストレス発散:パンチ&ミット蹴り』 20:00~21:00
グローブを付けてミットに目がけてパンチを打つ、蹴るクラスです。体力、シェイプアップを目指します。
D-3...『猫背改善:ストレッチポール』 19:15~19:45
猫背が気になる方のための姿勢改善クラスです。首肩まわりの凝りや張りを和らげ背中をスッキリさせます。
D-4...『癒し:セラピーヨガ』 20:00~21:00
簡単なヨガの体操に呼吸を合わせ、心と体のバランスを整え、さまざまな不定愁訴の改善を目指します。
D-5...『体幹トレーニング:バランスボール』 19:15~20:15
体幹(コア)を鍛えて、基礎代謝を高め、太りにくい身体づくりをし、美しい胸部に磨きをかけます。
D-6...『シェイプアップ:トランポリン』 20:30~21:00
ミニトランポリンで弾みながら軸を作り、姿勢を安定させ、有酸素運動を行い脂肪燃焼を目指します。
D-7...『ウエストくびれ:ひめトレ』 19:15~19:45
ひめトレボールを使い骨盤底筋に意識を向け、内臓を正しい位置に戻し、お腹をスッキリ!ウエストをほっそりさせます。
D-8...『姿勢改善ピラティス』 20:00~21:00
自分の姿勢を再認識し、美しい姿勢の獲得と姿勢からくる悩みをピラティスで改善していきます。

