



短期集中プログラム

利用するごとに1回15pt、終了後入会すると20pt
初めてスポーツクラブをご利用される方でも安心して
参加できます

レイスポーツ健康マル秘大作戦

■全8回

■料金



レイスポーツ

| 内容 |

- | | | |
|---|-----|-------------|
| ①フィットボクサー
下半身スッキリ&ストレスすっきりコース | 月曜日 | 13:50~14:20 |
| ②ピラティス
美尻でお腹もすっきりコース | 月曜日 | 20:05~20:55 |
| ③セルフコンディショニング
心とカラダをリフレッシュコース | 火曜日 | 14:10~14:30 |
| ④フローヨガ
ヨガと体幹でメリハリボディークース | 火曜日 | 19:30~20:30 |
| ⑤のびのびストレッチ
心も体もすっきりコース | 水曜日 | 11:15~11:45 |
| ⑥リラックスヨガ
仕事疲れをすっきりヨガコース | 木曜日 | 21:20~22:10 |
| ⑦ボディーリフレッシュ
カラダが若返るコース | 金曜日 | 10:10~10:40 |
| ⑧機能改善
肩こり腰痛改善コース | 土曜日 | 09:20~09:50 |
| ⑨アクアエクササイズ
楽しくシェイプアップコース(プール) | 水曜日 | 13:00~13:50 |
| ⑩水中ウォーキング/クロール初級
ゆっくり水中ウォーキングとクロール習得コース(プール) | 金曜日 | 10:00~11:05 |

各コース
定員5名



- ①初回 受付、血圧、体組成測定、運動処方、運動指導
- ②2回目以降 受付、血圧、体組成測定、運動指導
- ③8回目 短期スクール修了書発行、入会の確認

| お問い合わせ先 | 086-233-2626

| 担当 | 山本・川本

スポーツ参加型イベント募集

カローリング(春秋2回)
ノルディックウォーキング(春秋2回)
マラソン練習会(冬4回)
スラックライン(通期4回)
卓球(通期6回)
バランススクーター(夏秋2回)など
実施日、実施内容は、決定次第、ご連絡となります。
概ね実施日の1カ月前までには決定します。