

受講生 募集中



気になるレッスンがあれば
ぜひご体験ください。

じみ 地味ヨガ (火) 10:15~11:15



ヨガは、柔軟性が重要だと思われがちですが・・・この地味ヨガは、
ポージングなどはあまりせず、身体に不調を感じている方でも
気軽に参加していただだけ、無理なく本来の身体の動きへ戻していくことができます。

セットで
オススメ★

コア&ピラティス (火) 11:30~12:30

「コア」とは、いわゆる「体幹」・・・身体を支えるインナー
マッスルを鍛え、姿勢を安定させる筋力と柔軟性を養います。
使うべき筋肉を正しく使い、新陳代謝の向上を目指しましょう♪

骨盤底筋エクササイズ (水) 11:10~12:10



骨盤底筋とは、骨盤の底でハンモックのように膀胱、子宮や直腸などを支え、
排泄のコントロールを担っている場所です。その筋力を鍛えることで、便秘や
尿漏れの予防・改善、また、姿勢の歪みを整え、体質改善を行います。

セットで
オススメ★

ブーティーパー (水) 12:20~13:20

アップテンポの曲に合わせて、ヒップアップ、ニの腕引き締め、
筋力アップを目指す、ボディメイクプログラムです！
運動不足でしっかり汗を流したい方にオススメ★

(公財) 尼崎市スポーツ振興事業団
ベイコム総合体育館 尼崎市西長洲町1-4-1
TEL (06) 6481-0201

