

健康寿命を延ばし、メタボやロコモの予防を！
簡単な動きで適度な運動量なため、年齢に関係なく
エアロビ体験をしたい初級者にもおすすめです♪



姿勢や動き、日常生活で
気をつけることなど、体を動
かしながらわかりやすく説明



使っている筋肉を意識して、
先生方の明るいかけ声や音楽
にあわせてエクササイズ♪



先生が丁寧にアドバイスを
します。最後はゆっくり身体
を起こして終了です。



じんわり汗をかいた後は、
ストレッチで全身を伸ばします。
体がすっきり軽くなります。



参加者の感想

- ・初心者にもわかりやすく説明して頂き、内容も動かしやすかった。(40代会社員)
- ・前半のストレッチが大変良かったです。(60代男性)
- ・大変よい指導を受けることができた。環境よく、また参加者の方々からも良い刺激を受けた。(40代会社員女性)
- ・先生の明るさと無理ない内容。(60代主婦)
- ・娘に「楽しいので行って来るように」と声をかけられて参加しました。(50代会社員女性)
- ・姿勢→骨盤→ひざの流れがわかりました。伸ばすようにしようと思います。(50代主婦)
- ・近所で参加しやすく、施設がとても良く、講師の方が中年でも分かりやすく教えてくれる。(50代主婦)
- ・普段使わない筋力を使えてよかった。明日は筋肉痛かも…(50代主婦)
- ・汗をかけて楽しかったなので、笑いながらできました。久しぶりに運動できました。(50代会社員女性)