

2015年4月！金曜有料レッスンが変わる！

～5Sバランスを整える～

セルフ・ボディコンディショニング

<< 5Sとは? >>



5Sは、ヒトが活動する上で養うことができる体力の構成要素のことです！

- ・STAMINA (持久性)
- ・SKILL (巧緻性)
- ・STRENGTH (筋力)
- ・SPEED (動作速度)
- ・STRETCHING (柔軟性)

この体力バランスが整っている程、フィットネスレベルが高いと言われています。

1部；毎週 < バランスコンディショニング >

14:05～ 60分 (スタジオ)

※予約制

バランスツールと呼吸筋の強化で体幹インナーバランスを整えていきます。

2部；月2回 < 筋トレ・レディースくらび >

15:10～ 90分 (ジムまたはスタジオ) ※祝除く・第1&3(5)週

ウェイトを利用した筋コンディショニングで筋バランスを整えていきます。

<料金> 1部；無料 / 2部；月2回 3,240円

※2部受講者は、原則1部も受講必須。

※別途5,400円/年にて (4月更新・任意)

『1部の年間優先予約』『体組成チェック』有り♪

(1～3月入部は次年度より更新。2部満員時は第2&4週あり)

<講師> (社) 日本セルフケアコンディショニング協会 代表

(NPO) 日本Gボール協会 理事

1部/2部 講師；小谷さおり



※レセプションにてお申込みくださいませ。

セントラルフィットネスクラブ稲毛海岸 043-278-4747