

おためし体験会開催



30分で体幹を鍛える!!
年齢・男女制限なし

姿勢安定ピシッと体操

代謝アップ

腰痛の改善

転倒予防

器具を使って
簡単トレーニング

初心者でも安心!
インストラクターが
サポート!

姿勢安定ピシッと体操 2月おためし体験会

所要時間 30分

期間 2/2・9・16・23 (土曜日)

料金 初回無料 2月中は2回目以降
/1回540円(税込)

時間 9:00~11:45 時間内随時受付
(最終受付/11:15 最終退館/12:00)

入会特典
おためし体験会から
ご入会された方

2月分
月会費 50% OFF
通常月会費
4,752円(税込)のところ
半額の2,376円(税込)

対象 姿勢を改善したい方、足腰を強くしたい方、体力をつけたい方

持ち物 タオル・飲み物

通常コースのご案内

料金 4,752円/月 (税込)

01 準備体操

ストレッチで体をほぐし、トレーニングの準備をします。

02 スリングエクササイズ



天井から下がるロープを利用し、多様な動作で特に姿勢を安定させる筋肉を複数同時に鍛えます。ロープは支えにもなりますので、安心して体を動かすことができます。

03 マシントレーニング



空気圧式のマシンでおもりの取り付け等がなく、座ったままタッチパネルで負荷調整ができるので操作は簡単です。体の中でも大きくて力の強い筋肉を鍛えます。

04 整理体操

疲れを残さないように、最後までストレッチをします。

05 足湯



運動後は天然温泉の足湯でホッと一息。血行が良くなり疲労回復も促進されます。



ユースポ岩沼はつらつセンター

〒989-2434 岩沼市藤浪2丁目1番11号 ヨークベニマル岩沼店様となり



お問い合わせ TEL.090-9146-7794

営業時間 月~土 9:00~17:00



お気軽にお越しください。

詳しい情報はホームページから

<http://hatsuratsu.u-spo.com>

岩沼はつらつ 検索