

# 『コース型教室』開講!!

## 2月・3月度生募集!!

8回コース(税込)

8,240円

目的に合わせてお好きなレッスンをチョイス!!

### 肩こり腰痛 改善コース



肩こりや腰痛を予防する為のストレッチや筋力トレーニングを行っていきます。

(水)11:40~12:30 肩こり腰痛予防体操  
(水)12:45~13:30 肩こり腰痛予防水中体操

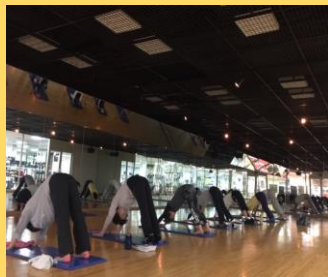
### 筋力アップ コース



筋力トレーニングの基礎的な姿勢を身につけ、足腰をしっかり鍛えます。バーベルが初めて、フォームがわからない方、ぜひチャレンジ!

(水)19:00~19:45 筋コンディショニング  
(木)14:45~15:30 バーベルチャレンジ  
(金)12:30~13:15 バーベルチャレンジ

### 姿勢改善 コース



骨盤を矯正することで綺麗な姿勢作りや、下腹部、下半身の引き締めにも効果的です。

(月)14:45~15:45 ジャイロキネシス  
(火)10:30~11:15 水中機能改善ストレッチ  
(火)14:00~15:00 骨盤底筋  
(金)10:00~11:15 ニュートラルアクアストレッチ  
(金)13:30~14:30 カラダバランス  
(日)10:15~11:15 ホールフルネス

### しなやか ボディコース



普段の生活ではなかなか動かすことができない部分に刺激を与え、自然に…自由に…からだを動かせることを目指します。

(火)18:45~19:45 ナチュラルムーブメント  
(木)20:00~20:45 健美操

めざせ!!  
2ヵ月 体調・体質改善

ラクトスポーツプラザ:075-501-3377