

1月31日(日)特別ジムプログラムレッスン

14:50~15:20

全身トレーニング

15:25~15:55

お腹引き締め

担当:パーソナルトレーナー/副田 雄太郎(そえだ ゆうたろう)

【全身トレーニング】

特に肩甲骨周辺と股関節の筋肉を中心に全身を動かします。

最初の20分間はエクササイズの実践を行いますので、初めての方も安心してご参加ください。丁寧に練習してから最後の10分間は一緒に全身トレーニングを行います。

【お腹引き締め】

お腹を引き締める筋肉の使い方や効果的なフォームをお伝えします。

20分間は腹筋を使う練習を行いますので、初めての方も安心してご参加ください。丁寧に練習してから最後の10分間は一緒にお腹引き締めトレーニングを行います。

一人では身が入らない方や改めて詳しく運動方法を知りたい方は是非ジムエリアにお集まりください。