

ウィングアリーナ刈谷

5月開講新教室

BODY BALANCE

ボディバランス

ヨガ 太極拳 ピラティス



ストレッチング・トレーニング

スローテンポの音楽が流れる中でゆったりと身体を動かします。

何をするの？

伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどにストレッチング、トレーニングを組み合わせたエクササイズです。まずは太極拳やヨガをベースとした動きと呼吸でウォーミングアップ徐々に関節の可動域を広げていき、お腹周りを中心にじっくりと筋肉に刺激を与えながら全身のバランスを整えます。

こんな効果が！

ストレスを和らげると同時に、身体機能の向上、柔軟性やバランス力、コアの筋力アップ、トレーニングの効果アップにつながります。続けることでスムーズに・しなやかに動く身体の変化を感じることができます。また、エクササイズやスポーツの怪我予防にもつながります。

ゆったり・リラックス

深い呼吸を繰り返し、リラックスしながらゆったりとポーズを作っていくので、運動が初めての方や身体の柔軟性に自信がない方でも安心です。



担当：平田インストラクター

初回日時

ボディバランス 30

5月25日(火) 11:15~11:45

ボディバランス 45

5月28日(金) 10:15~11:00

お申込み

5月10日(月) 10:00~

(お電話又はウィングアリーナ刈谷総合受付)

お問合せ

ウィングアリーナ刈谷 (0566-63-6886)

水曜定休(祝日除く)

ウェーブスタジアム・グリーングラウンド新サービス 施設空き状況配信LINE

ウェーブスタジアム刈谷・グリーングラウンド刈谷の1週間分の空き状況を
毎週金曜日にお知らせします。(※予約状況は変更になることがあります)

ウェーブスタジアム刈谷

グリーングラウンド刈谷

W.S
予約状況

アカウント QR



G.G
予約状況

アカウント QR

