

はじめてトレーニング

☆☆レッスンのご案内☆☆



「ストレッチ」

全身の筋肉をゆっくりと気持ちよく伸ばしていきます。
体の疲れをスッキリととりたい方や、体をやわらかくしたい方、
運動前後のウォーミングアップやクールダウンにオススメです。

「お腹ひきしめ」

おなかを引き締める運動を行います。
お腹周りをスッキリさせたい方にオススメです。



「からだシェイプ」

全身を引き締める運動を行います。
メリハリのある体を目指す方にオススメのレッスンです。

はじめてトレーニングとは？

トレーニングルームで行う
はじめての方向けのレッスンです。
短い時間（15分間）のレッスンなので
運動が久しぶりの方や、
体力に自信がない方でも、
無理なく安心してご参加いただけます。



- ◆施設利用料のみでご参加いただけます。
- ◆参加ご希望の方はお時間までに、
川崎市民プラザトレーニングルームまでお越しください。

※都合によりレッスン時間等が変更になる場合がございますので、
予めご了承ください。 ※祝日も実施します。