

新体験！各地で話題沸騰！！

Poolno教室

日程：2020年2月10日 月曜日

12時10分～55分

定員：10名

料金：1回500円

申込：受付にて予約受付中！！

対象年齢：16歳以上

初めての方・シェイプアップしたい方

大歓迎！！

Poolnoとは？

水上ボードの上でストレッチや筋トレ・ヨガなどの動きも取り入れ体幹を楽しみながら効果的に鍛えられるエクササイズです。

・効果は…

- ①体幹を鍛えることで、バランス感覚が良くなる
- ②姿勢改善
- ③腰痛予防
- ④躓き予防
- ⑤ぽっこりお腹の改善

更に場内は高めの温度設定の為、汗もしっかりかき、基礎代謝UPにも繋がります。