

サイクルスポーツセンターの運動プログラム

サイクルフィット

- 週に1回のトレーニングで健康な毎日を -

週替わりで行う運動プログラム

体カアップ

- サーキットトレーニング
音楽に合わせて9種類の筋トレ&有酸素運動♪

足腰元気

- 専用のマシンで筋力トレーニング
- らくらくウォーキングレッスン

姿勢スッキリ

- ヨガストレッチ
柔軟性アップでバランス向上!
- 体幹トレーニング
体の中心を強くするゆっくりとした筋力トレ



わたしたちが指導します



野田尚宏
健康運動指導士



沼部早紀子
健康運動指導士

*健康運動指導士は、安全で効果的な運動プログラムの作成と指導をおこなう専門家です



このプログラムは
自転車には
乗りません

健康づくりに重点を置いた内容で行い、
「心地よく汗を流す」程度の強度です。

お申し込みはこちらまで↓

開催日

平成27年5月12日(火)スタート
毎週火曜日13:30-15:00

参加料

1回90分 1,600円

交通

自家用車または修善寺駅から路線バスをご利用ください

自転車の国

サイクルスポーツセンター

電話 0558-79-0004

FAX 0558-79-0036

メール cscshinkou@csc.or.jp