

Poolno 教室



- ◇ 日 程 ◇ 2020年2月14日 (金)
14:45~15:30
- ◇ 場 所 ◇ 玉村町 B & G 海洋センター
25mプール
- ◇ 参加費 ◇ 500円 (税込)
※別途入場料がかかります
- ◇ 受 付 ◇ 2月7日 (金) より
受付にて申込開始
- ◇ 定 員 ◇ 9名

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。