

7月から新しい
教室が始まります！

school
New!

きらら★朝のやさしい エアロビクス教室

音楽に合わせて楽しくエクササイズ!!
さわやかな汗をかいて
Happyな1日のスタートを切りませんか？

無料
体験会

2021年
6月2日(水)
10:30-11:30

内容

ウォーミングアップから始まり、簡単なステップを組み合わせたダンス、軽い筋力トレーニングを行っていきます。身体を動かすことが好きな方だけでなく、音楽に合わせて動くことが初めての方、これから運動を考えている方でも、安心してご参加いただける教室です。

エアロビクスの効果

「エアロビクス」とは、体カトレーニングの一種で、有酸素運動です。
有酸素運動とは、筋肉を動かすエネルギーとして血糖や脂肪と一緒に酸素を使う運動です。
日常的に有酸素運動を行っていくと、カラダの機能を高める様々な嬉しい効果が得られます。

スタミナUP

ダンスをしながらエクササイズをすることで、体内に大量の酸素が送り込まれ心肺機能が高まり、全身の持久力(スタミナ)が自然とついてきます。スタミナがつくと、疲労回復が早まり疲れにくいカラダになるので、日常生活に活気が出てきます。

脂肪燃焼

有酸素運動を20分以上続けると、体脂肪が主なエネルギー源になるので、脂肪燃焼が始まります。内臓脂肪と皮下脂肪を効果的に減らし、筋肉に変えていくことができます。楽しくダイエット&シェイプアップをして、美BODYを目指しましょう!

生活習慣病の予防

適度な運動習慣は、血管を健康な状態に保ち、病気になりにくいカラダをつくります。睡眠の質もあがり、免疫力が高まることで、健康維持・増進にも繋がります。また、脳の活性化やストレス発散をして気分転換もでき、精神面での効果も期待できます。

詳細

日 程	2021年 6月 2日(水)
時 間	10:30~11:30(受付10:10~10:25)
場 所	コミュニティルーム(やまぐち富士商ドーム3階)
参 加 料	無料
定 員	10名
持 ち 物	動きやすい服装、運動シューズ、タオル、飲み物 ※運動中は、無理のない範囲でマスクの着用をお願いします。
お 申 込 み	電話または来園



(鏡張りのお部屋です。)

Let's aerobics!!

参加者募集中!

お問い合わせ

山口きらら博記念公園
指定管理者きらら未来創発パートナーズ

〒754-1277 山口県山口市阿知須 509-50
TEL:0836-65-6903

