

初心者大歓迎!



女性インストラクターが指導する  
白梅総合体育館 女性限定 NEW プログラム



4 / 1 1  
スタート

サーキットトレーニングとは無酸素運動 30 秒 + 有酸素運動 30 秒を 1 セットとして、合計 3 セット行うダイエット方法です。短時間でウォーキング30分の効果があります。初回形態測定をし、3ヶ月後の体の変化を体感しましょう。

### ① からだひきしめサーキット

場 所: トレーニングルーム  
時 間: 13:30~14:30  
期 間: 毎週水曜日  
参加費: 9,000円(10回1セット)



はげしい運動

定員6名 回数券

申込用紙は裏面にあります



おちあいそうごうこうえん  
落合総合公園

# さあ キレイをはじめよう

## 春から START! 健康&美ボディ

ジャンプはジョギングより運動効率がよく、ダイエットに効果的です。  
筋ストとは筋膜のリリース(筋膜の委縮・癒着を引き剥がす)を緊張と逆緊張で正常な状態に戻し、心と体を緩和するトレーニングです。

4 / 2  
スタート



写真はイメージです

### ② リズムジャンプ&筋スト

場 所: 体育館サブアリーナ  
時 間: 13:30~14:30  
期 間: 第1・第3月曜日  
参加費: 6,000円(10回券)



はげしい運動

定員15名 回数券

### ③ すわってヨガ&ピラティス

場 所: 体育館サブアリーナ  
時 間: 10:30~11:30  
期 間: 第2・第4木曜日  
参加費: 6,000円(10回券)



やさしい運動

定員15名 回数券

ヨガ&ピラティスはイスを使うことで誰でも気軽にできるよう改良しました。  
ヨガは...ストレッチや呼吸を通じて心の安定を求める。肩こり/目の疲れ/不眠/免疫力アップに効果があります。  
ピラティスは...心と身体を調和させ解剖学に基づいた一連の動きにより身体を整えます。ダイエットや身体づくりに効果があります。

4 / 1 2  
スタート



(株)おちあい振興公社  
〒719-3143  
岡山県真庭市下市瀬 586-3

TEL:0867-52-5905  
FAX:0867-52-5902  
mail:shiraume@shiraume-park.jp