

会議室  
特別教室

誰でも簡単！

# スロートレーニング

スロートレーニング（筋発揮張力維持スロー法）とは、軽めの負荷でありながら重い負荷でトレーニングしたかのように筋肉を騙す、ちょっとずる賢いテクニック。楽な運動とは言えませんが、動きが簡単で手軽にできます。重い負荷をかけないので、運動に慣れていない人や高齢者でも無理なく安全に取り組めるトレーニングです。ゆっくりじわじわ筋肉を意識しながら動いてみましょう！

9月

19日(木)

13:30~14:30

30日(月)

14:30~15:30

Web申込にて先行申込を受付けます！

QRコードを読み込んでお申込みください。→



★Web申込での受付期間:9/5(木)10:00~9/7(土)23:59

★当館窓口での申込開始日:9/9(月)10:00~

※Web申込受付後の空きクラスへの受付となります。

\*定員:各回4名(先着順・事前予約制) \*対象:成人(16歳以上) \*料金:**770円**

※キャンセルの場合でもご返金できませんので予めご了承ください。※トレーニング室の登録証が無くてもご参加いただけます。





