

冬の運動  
おススメ **2**

健康づくりセンター

「はぴねす」のスタジオで楽しく運動

～人気の高いプログラムを紹介します～



**1** 第1位  
**ボディコンバット**

音楽に合わせてパンチやキックを繰り返す格闘技エクササイズです。パンチやキックの動作を行うことで、腕、肩、背中、お尻、ウエストの引き締め効果が期待できます。

**2** 第2位  
**ボディパンプ**

バーベルとプレートを使用し、音楽に合わせて体を動かすバーベルエクササイズです。全身の筋肉を使うことで、効率良く筋力トレーニングができ、引き締め効果絶大です。



**3** 第3位  
**ボディバランス**

太極拳・ヨガ・ピラティスをベースとした動きで、心と体の調和を図るエクササイズです。身体機能の向上、柔軟性やバランス力、筋力トレーニング効果を高め、怪我予防にもつながります。

今回紹介したプログラム以外に、無料（入館料は必要）で参加できるプログラムも数多くご用意しています。

フィットネスルームでは、ランニングマシンなど各種トレーニングマシンを取り揃えていますので、ぜひご利用ください。使い方は、はぴねすスタッフが丁寧に説明を行います。また屋内プールでは、全11回コースの水泳教室・水中運動教室（申込制）を行っています。1回毎に参加できる教室もありますので、スタッフへご相談ください。

ご自身の参加しやすい、目的に合ったものを探してみて、ぜひ一度お試しください。

参加方法・スケジュール等の詳細については  
こちらから

