



リズムウォーク & おなか引締め

— 「全身運動」と「お腹の引締め」まさにコレを求めてた—
大人向け



実施日

(火) 13:30~14:30

対象年齢

16歳以上

効果



持久力アップ



基礎代謝の向上



筋力アップ



柔軟性の向上

運動量

★★★★☆☆

難易度

★☆☆☆☆



こんな方におすすめ

- ☆ 音楽に合わせて楽しく、無理なく体を動かしたい
- ☆ **全身の脂肪燃焼、お腹周りを引締めたい**
- ☆ **筋持久力の向上、下半身の引締め、ストレス発散したい**
- ☆ **癒されたい**



参加者の声

- ☆ **運動が苦手**な私でも無理なく、楽しく参加できています。程よく汗をかくことができ、すごく良い運動になっています
- ☆ 先生が**太極舞**を混ぜてくれることもあり、楽しいです