

快適に過ごすために生活に運動を！！

●「RESCONEX:レスコネックス」タイムテーブル

月	水	木	金	土
<p>このクラスは定員になっています!!!</p> <p>10:30~11:30 健脚ステップ 宗石</p> <p>ステップ台を使用した昇降運動と筋トシで筋力アップ!! 疲れにくい身体づくり!!</p>		<p>10:15~11:15 らくちん! 筋力アップ体操 宗石</p> <p>筋力アップで姿勢改善 & 機能改善!! 痛みのない身体づくり!!</p>	<p>飛んだり跳ねたりしない有酸素運動! リズムに乗って基礎体力アップ!!</p> <p>10:30~11:30 ソフトエアロビクス 加藤</p> <p>12:00~13:00 アンチエイジングヨガ 八神</p> <p>ゆったりした動きで身体の柔軟性を高め 身体の芯からリフレッシュ!!</p>	<p>このクラスは定員になっています!!!</p> <p>第1・3・5週 10:30~11:30 メンズフィットネス *男性専用* 加藤</p> <p>生活習慣病の改善!! 運動不足解消! & ストレス解消!</p>
	<p>14:00~15:00 リフレッシュ体操 有賀</p> <p>快適な身体づくり!! 元気アップ!! 筋力アップ!! & 持久力アップ!!</p>	<p>リンパケアでリンパや血流をアップ!! 免疫力を高め 冷え・むくみを解消!!</p> <p>14:00~15:00 リフレッシュ! リンパケア体操 Sacco(サッコ)</p>		
			<p>このマークのプログラムにはシューズが必要となります。</p>	