

トレーナー在室日

4月
2024

～フィットネスバイクのメリット～



- ❖心肺機能の向上で持久力アップ
- ❖余分な脂肪を燃焼させる効果
- ❖血管の強化
- ❖股関節の可動域を広げる
- ❖基礎代謝、免疫力の向上
- ❖太ももやふくらはぎの筋力アップ

他にも、運動時のヒザへの負担が軽減されることや、自律神経のバランスを整えるなどフィットネスバイクは、様々な効果が期待できる**有酸素運動**です。

日	月	火	水	木	金	土
	1 9:30~ 14:30	2	3 9:30~ 14:30	4	5 9:30~ 14:30	6
7	8	9	10 9:30~ 14:30	11	12 9:30~ 14:30	13
14	15	16	17 9:30~ 14:30	18	19 9:30~ 14:30	20
21	22 9:30~ 14:30	23	24 9:30~ 14:30	25	26 9:30~ 14:30	27
28	29 9:30~ 14:30	30				

急遽、休止や時間変更になる場合がございます。
掲示、HP、お電話などでの確認をお願いいたします。