

会員様各位

平素よりマックススポーツ緑地公園の運営にご理解・ご協力賜り誠に有難うございます。
この度、4月5日(金)よりフィットネスプログラムを一部変更させて頂く運びとなりました。
以下の内容をご確認いただきより多くのレッスンに参加していただきますよう
スタッフ一同お待ち申し上げます。
今後ともご愛顧いただきますようよろしくお願い申し上げます。

新スケジュールは
4月5日(金)から!!

4月からの新しい プログラム!!

【アクアボード 15】

曜日 毎週木曜日

時間 11:15~11:30(15分)

水中ボードの上で簡単な運動を行う体幹トレーニングです。
まずはプールサイドで感覚をつかもう!

【TRX 15】

曜日 毎週火曜日・水曜日

時間 11:15~11:30/20:45~21:00(火曜日)

20:30~20:45(水曜日)

TRXトレーニングのショートバージョンを時間変更とナイトタイムで実施。

レッスンの名前が 変わります!

初心・初級⇒初級

泳法クラス⇒初中級に変わります。

曜日と時間が変わります!

①水中ランニング(火曜日・木曜日)は
水中ウォーキングに変わります。

②水中ウォーキング(水曜日)は
水中ランニングに変わります。

①と②のレッスン時間は10:45から11:15に
統一されます。

※毎週火曜日・水曜日で実施しておりました、TRXトレーニング(12:30~13:00)
は時間・曜日変更により閉講となりました。今後は【TRX15】にご参加くださいませ。
尚、フリーTRXに関しましては継続実施となります。



マックススポーツ緑地公園