

# 大人のスクール 教室内容

## ひめトレ

綺麗な背筋を取り戻す！

ひめトレとは、ストレッチポールを利用して骨盤の歪みを改善するプログラムです。  
座った状態で行うため負担が少なく足腰に不安がある方も安全に運動できます。  
座り姿勢が美しくなり、肩こりや腰痛改善、ウエストの引き締め非常に効果的です。



## 脳と体の両方を鍛えて

年齢に負けない健康づくり



ラララフィットとは、筋肉や関節を自分の体重を使って動かしながら全身を鍛えるプログラムです。  
脳トレの要素を組み合わせることで楽しみながら運動ができるエクササイズです。

お問い合わせ・お申込み  
愛鷹広域公園管理事務所窓口  
TEL:055-924-8878

公式LINEからも  
お申込み →

