



【 ストレッチ 】 ～身体の柔軟性を高めたい方に～

全身の筋肉を無理なくゆっくりとほぐしていきます。
筋肉の柔軟性を高め、関節の可動域を高め、身体の動きをスムーズにしていきたいと思います！！

【 トレーニング 】 ～身体を鍛えたい方に～

自重やダンベルなど道具を使ってのトレーニングを行います。
全身を鍛えるレッスンや、部位別で鍛えるレッスンがあります。
様々なトレーニングで身体に刺激を入れていきましょう！！

【 コンディショニング 】 ～身体の機能改善を目指す方に～

機能改善エクササイズやボディコンディショニング、道具を使っての機能改善など、
身体の機能改善や動作改善、バランス調整を主に行います。
肩こりや腰痛がある方におススメのプログラムです。

【 有酸素 】 ～エアロビクス・ダンス・STEPをしたい方に～

シェイプアップや基礎体力をつけたい方、楽しく汗をかきたい方におススメのプログラムです。
リズムに乗ったエクササイズで脂肪燃焼効果も絶大！！
ご自身の体力に合わせて、無理なく動けるプログラムを選びましょう。

【 ヨガ・太極拳 】 ～ヨガや太極拳をしたい方に～

美しい姿勢を作ることやバランス感覚を身につける事、身体の本来の状態に整えることを
目的としているプログラムです。
心とカラダ、気を調和させることによって体調を整えていきます。



ジャパンクラブ三木店

〒761-0611 香川県木田郡三木町109-1 tel: (087)898-7555

～今月のお知らせ～

〈祝日スケジュールのお知らせ〉
2月23日（金）は祝日スケジュールを
ご覧ください。

【 営業時間 】

平日	10:00～21:00
土曜日	10:00～19:00
祝日	10:00～17:00
日曜・月曜日	休館日
※最終チェックインは閉館15分前となります	