【有料レッスン】1月　新設プログラム

『健康ループ体操』

加齢に伴い衰えがちな筋肉や関節を、**ループ状のゴムを用いて適度な刺激を与え**エクササイズを行います。**脳神経系へのアプローチを加え**る事で、さらに効果的にエクササイズを行っていきます。

いつまでも元気に、らくらく動けるカラダを目指しましょう！



実施時間
　月曜
【時間】 9:30-10:30
【場所】 Bスタジオ
【価格】 1,320円（税込）
【定員】 20名
【担当】 宮崎　里奈
※初回別途アイテム代￥1,320（税込）



　水曜
【時間】 9:30-10:30
【場所】 Bスタジオ
【価格】 1,320円（税込）
【定員】 20名
【担当】 榎本　宏樹

池袋店では都度のご参加が可能となっております。
会員価格￥1,320/回
初回お試し価格￥1,100税込
※初回お試し価格の方はループを無料でお貸出し致します。
ビジターの方は初回お試し価格は対象外となります。

ビジター価格￥1,650/回
※ビジターのお客様はレッスンの前後30分間館内ご利用可能となります。
※初回別途アイテム代￥1,320（税込）

ご予約はフロントにて承ります。皆様のご参加心よりお待ちしております。

TIPNESS
フィットネスクラブ
ティップネス







＼カラダよろこぶエクササイズ／

健康ループ体操

健康ループ体操とは？

ループ状のゴムを用いて、加齢に伴い衰えがちな
筋肉や関節をエクササイズします。
脳神経系へのアプローチを加える事で、
さらに効果的にエクササイズを行っていきます。

**いつまでも、らくらく動ける
カラダを目指しましょう！**

料金

全12回／1回60分の有料スクール　初回に専用のループ<1,320円(税込)>のご購入が必要です。

会員価格 **15,840円(税込)**
1回あたり1,320円

ビジター価格 **19,800円(税込)**
1回あたり1,650円

※レッスン前後30分の施設利用料金を含みます。

健康ループ体操 ココがすごい！

1 ループが動きをサポート、簡単、わかりやすい！

運動不足や不良姿勢により凝り固まった筋肉・関節を、ループでやさしくほどきます。ループが動きの方向を導き、抵抗やサポートとなるので、効率良く全身エクササイズが出来ます。







2 カラダが軽くなる、肩・腰らくらく！

全身の筋肉・関節を動かし、姿勢やバランスを整えていきます。いつまでも元気に、らくらく動けるカラダを手に入れましょう！

3 脳目覚めエクササイズで、カラダシャキッ！

脳への正しい入力(インプット)が、正しい出力(アウトプット)につながります。様々なカラダの"感覚"を効果的に刺激するエクササイズで、日常生活から生まれるカラダの"ズレ"を整えます。





\ 全12回のテーマ！ /

1回60分のレッスンで、各回のテーマに沿って楽しくエクササイズ！

※どの回からもご参加可能です。スタート回からの全12回となります。
繰り返しのリピート参加で健康維持に役立てましょう！

1回目	7回目	シャキッと姿勢	4回目	10回目	肩らくらく
2回目	8回目	すたすた歩行	5回目	11回目	ピタッとバランス
3回目	9回目	腰らくらく	6回目	12回目	すっきりウエスト



お申込み方法 各店フロントにて、参加規約をご確認の上お申込みください。
皆さまのご参加お待ちしております！

※初回に専用ループのご購入が必要です。店舗によりクラスの定員数が異なります。詳細は各店までお問い合わせください。