

スポリハにニュース

特集!!

**NEWマシンが
登場しました!!**

12月号

平成21年11月発行

スポリハに新しいマシンが登場しました。
名前は「**プッシュアップ・プルダウン**」
肩周りの筋肉と広背筋(背中の筋肉)を鍛えます!!
これまで上半身を鍛えるマシンが
1台しかなかったので、今回の導入で2台になり
3種類のトレーニングができるようになりました。
まだ体験されていない方は
ぜひトレーニングに加えてみましょう。
四十肩、五十肩のひどい方、肩に不安のある方は
医師に相談して利用してくださいね。



時々、やっている回数をカウントをしないことがあります。重さはそのままなので、自分で回数をかぞえて続けてください。

そして1月からは、スポリハ会員さん向けピラティスと有料ピラティスが始まります。
レベルに応じた細かいレッスンが可能になりました。
またショートプログラムもさらに楽しく参加できるように内容を充実させたいと思います。

来年もよろしくお祈りします。



良いお年を
お過ごし下さい