

舎人フィットネスクラブ

活動日時：毎週金曜日 午前10時～11時30分

入会金：1,000円 月会費：3,000円

今回は舎人フィットネスクラブさんをご紹介します。「手を斜めに！天井方向に！」と先生の的確な指示が絶妙なタイミングで入り、皆笑顔でとても楽しそうです。「エアロビ＝体力的に厳しい、初心者には難しい」というイメージを持つ方も多いのではないのでしょうか？しかしエアロビの最中に伸びや深呼吸といったストレッチを取り入れているので「ハードすぎず、運動不足解消にちょうどいい」とのことでした。エアロビの最大の魅力は誰でも気軽に参加できる点です。



「エアロビをして姿勢がよくなった」、「体力がついて疲れにくくなった」と会員さんが教えてくれました。骨盤調整のポーズをとるため、女性限定のサークルになります。舎人フィットネスクラブさんのモットーは「健康美人、後ろ姿はマイナス5歳」、「二の腕を気にせず半袖になれる自分を目指そう」です。こんなにもユーモラスな方たちがいらっしゃるサークルで、心も体もリフレッシュしませんか？