一般社団法人アスルクラロスポーツクラブ主催

ウェルネスサークル

いつまでも、自分の足で歩きたい。

そんな大人のためのウェルネスサークル



ビューティーボディ





からだ整えバー

激しい運動ではなく、「動く・整える・鍛える」をバランスよく取り入れながら、これからも軽やかに歩き、動き続けられる身体を目指します。月2回だから、無理なく続けられます。ひとりでは続かない方も、仲間と一緒なら楽しく続けられます。

選べる2つのプログラム — どちらか一方だけの参加もできます

プログラム 1

ビューティーボディ

簡単なリズムエアロで楽しく身体を動かし、血行を促進します。自分の体重を使った運動で身体を引き締め、最後はストレッチで心地よく整えます。

楽しく動いて、すっきりしたい方に

プログラム 2

からだ整えバー

1本のバーを使って、身体をじんわり活性化します。**筋力 × バランス × コーディネーション × ストレッチ × ほぐし** の5つの要素を組み合わせ、しなやかで動きやすい身体を目指します。

鍛えるだけでなく、身体を整えたい方に

こんな方におすすめ

- 運動不足を感じている
- ひとりでは運動が続かない
- 首・肩・腰などの違和感が気になる
- 筋力やバランス力を維持したい
- むくみや体型の変化が気になる
- 今の習い事にプラスして運動時間を増やしたい

対象：成人
40代以降から70代世代の方々にオススメです。

開催概要

木曜日（毎月2回・第2・第4週）
19:30 - 20:30（60分）
会場：沼津市第三地区センター
講師：狩野 順子（カリーシアネオ 代表）
対象：成人（定員15名）
40代以降から70代世代の方々にオススメです

11月12日（木）・26日（木）
12月3日（木）・17日（木）
2027年1月7日（木）・28日（木）

※会場の都合により、開催週が変更になる場合があります。

お申し込み

お申し込み：申込書は現場にてご提出ください。連絡はLINEを使いますので、ご登録をお願いいたします。

お問い合わせ

一般社団法人アスルクラロスポーツクラブ（担当 山本）
〒410-0051 沼津市西熊堂711-1
TEL 055-929-8633　FAX 055-922-0130

「今の身体を整えること」が、これからの自分を楽しむ力になる。月2回から、一緒に始めてみませんか？

主催：一般社団法人アスルクラロスポーツクラブ ／ 講師：狩野 順子（カリーシアネオ 代表）