

Pinos Friend

ピノスフレンド

2019

JULY

7月号

毎月発行の会報誌

PINOS NEWS

知っとく
ピノス

ファンクショナルトレーニングを効果的に! ～スキルミル～

スキルミルは、6月2日のマシンジムリニューアルで導入した新しいマシンです。

海外ではすでに人気となっているマシンです。体の「動き」の機能を向上させるための

トレーニング「ファンクショナルトレーニング」が効果的に行なえます。

通常のランニングマシンと違い自走式で行うマシンでウォーキング、ランニングはもちろん、従来のランニングマシンとは違うポジションを取ることができ、

下半身強化の筋力トレーニングも可能です。

さらには、短時間で高強度インターバル

トレーニングができ、シェイプアップにも効果的な

優れものの最新マシンです!

Skillmill



FITNESS LESSON

フィットネス
レッスン紹介

水中運動

「らくらくアクア」

効果

- ① 浮力があるので膝や腰関節に負担をかけるずに運動ができます。
- ② 水の抵抗による筋力アップ
- ③ 全身運動なので、ダイエット

音楽に合わせてたのしく
体を動かしましょう!!

木曜日-11:40~12:10

20:30~21:00

水の中はきもちいい!!

KIDS SCHOOL

わくわく
キッズスクール

夏の
発表会

ピノスキッズダンススクール

エイベックスダンスマスター

“DANCE KINGDOM”

エイベックス主催の関西合同発表会が
8/9(金)オリックス劇場で開催されます。

今回、ピノスからは3チーム出場します。

当日は、1000人以上の前で踊るので、5月
から発表会に向けて子どもたちは練習に
励んでいます。5才~17才までのお子さん
52名が出場します。

応援よろしく
お願いします。

