

Pinos Friend

ピノスフレンド

2019

march

3月号

毎月発行の会報誌

PINOS NEWS

知っとク
ピノス

マシンジムが
新しく生まれ変わります!

マシンジム
リニューアル
速報第1弾



2019年6月2日(日)よりマシンジムのリニューアルオープンをします。

『ほぐす・鍛える・使える』身体作りをコンセプトにマシンジムが生まれ変わります。

ストレッチ専用のマシンや一つのマシンで色々なトレーニングができたり、短時間で高強度のインターバルトレーニングができるマシンを導入!魅力がいっぱいです!

トレーニングの幅が広がり、より機能的・効果的な運動ができます。

4月2日(火)から数台先行導入をし、お試しでご利用頂けます。

リニューアルの詳細につきましては、4月頃にチラシにてお知らせ致します。

ほぐす



ストレッチマシン

鍛える



使える



FITNESS LESSON

フィットネス
レッスン紹介

スタジオレッスン

ピラティス

痩せやすい体
疲れにくい体づくりに
効果的!!

なぜ??
インナーマッスル(体幹)を使うことで
筋肉量が増え代謝が上がるためです。
もともとリハビリのために考案された
エクササイズですので激しく動くことは
なく、どなたでもご自分のペースで
無理なく行っていただけます。

ぜひお気軽に
ご参加ください!!



担当:水上インストラクター

KIDS SCHOOL

わくわく
キッズスクール

タイム測定

ゆっくりきれいに
そして、スピードUPにも
取り組んでいます。

- ・自分の目標を持つことでやる気・向上心が身につく!
- ・頑張った結果が数字で見えて嬉しい、喜びを感じられる!
- ・水泳が苦手ではなく「やれよできる!」という気持ちになれる!

イレカクラス - クロール25m・50m

シャチクラス - 4泳法50m

定期的に測定します♪

