

# ステップエアロ

ステップ台を使った昇降運動を行います。

足腰の筋力向上と全身持久力向上の両方に効果がある有酸素運動です。  
ステップ台に昇り降りする際に片足になることもあるためバランス能力の向上や  
リズムに合わせていろんなバリエーションの動きをするので、  
認知系のトレーニングとしても効果的です。

少しハードに動きたい方におススメ！



足腰の  
筋力向上

全身持久力  
向上

認知系の  
トレーニング

バランス  
能力向上

## 当日参加の教室

曜 日：毎週土曜日

※7/20, 11/9,16,23,30, 12/28, 3/28 を除く

時 間：14:00～15:00 (受付は13:30～)

場 所：トレーニングルーム (地下2階)

料 金：1回500円

対 象：15歳以上

定 員：先着30名

※運動しやすい服装・室内シューズが必要です。

※日程は都合により中止する場合があります。

大森スポーツセンター ☎ 03-5763-1311