

始めようと思った時が新しいことに挑戦する時！

SUN 健康スタジオ
— WAKAYAMA —

あなたの健康を「運動」でサポート！
自力で整える、強い身体づくり

女性専用

都度払い
1回たった

300 (税込)
円

グループレッスン

会員無料！

腰痛・肩こり・膝痛解消！

お腹周りスッキリ！

認知症予防！

運動不足解消！

笑顔×運動

運動すると「幸せホルモン」が分泌され、気分が明るくなり、ストレスも軽くなります。だから、体を動かした後は心もスッキリ、自然と笑顔が生まれるんです。

こんなお悩み、ありませんか？

肩や腰が
重い ...



疲れ
やすくな
った



体型が
気になる



動くのが
面倒に
感じる



そんな方にこそ、“動く時間”を。動かすことで、血流が良くなり、体が軽くなる。
無理のない運動が、あなたの毎日をラクに変えていきます。

SUN
健康スタジオ
— WAKAYAMA —

SUN健康スタジオ 和歌山
073-452-0011

〒640-8403 和歌山県和歌山市北島453-47
ガーデンパーク東エリア 2階

【営業時間】 平 日 10:00～12:30/14:00～20:00
土曜日 10:00～12:30/14:00～18:00

【定休日】 日曜日・祝日

※ 12時30分から14時はお昼休みのため電話がつながりません。

<https://wakayama.sun-gym.com>

P
大型駐車場
完備



1月
2月

グループレッスン内容



グループレッスン	月	木	土（※日程下記参照）
11:00 ～	腰痛改善ストレッチ	下半身トレーニング	肩こり解消ストレッチ
12:00 ～	ダンスレッスン	肩こり解消ストレッチ	腹筋トレーニング
15:00 ～	ゆったり座ってストレッチ	腰痛改善ストレッチ	簡単ボクササイズ
17:00 ～	下半身トレーニング	ダンスレッスン	ゆったり座ってストレッチ
18:30 ～	有酸素トレーニング	ゆったり座ってストレッチ	
19:30 ～	肩こり解消ストレッチ	腹筋トレーニング	

※土曜日の日程 1月 10日・17日・24日 2月 7日・21日です。



ダンスレッスン
簡単なリズムステップを繰り返す動きを多めに入れています



有酸素レッスン
ポンポンを使って全身運動。懐かしいあの頃にみんなで戻ります



ボクササイズ（シニア/簡単）
基本のフォームからコンビネーションまで音楽に合わせて楽しく動きます



下半身トレーニング
ストレッチをしながらお尻や足をしっかり強化します



肩こり解消ストレッチ
固まりやすい肩、首、背中周りを重点的にほぐします



腹筋トレーニング
腰、股関節あたりはさらに重点的にじんわりお腹に効かせる腹筋です



腰痛改善ストレッチ
腰痛の原因が多い、固まるお尻や太ももの後ろをしっかりと伸ばします



ゆったり座ってストレッチ
首から下半身にかけて座りながらほぐす楽々ストレッチです

喜びの**声**が続々！



たった30分のレッスンで、座るのが辛かった股関節が楽に！楽しく身体が伸びるのを実感でき、家でも続けられる自信ができました！

買い物ついでにサクッと30分！運動を始めて身体が変わったのを実感。翌日の軽さが嬉しく、楽しく続けられます！



仲間と楽しくワイワイ交流できるから、毎日笑顔で楽しく続けられています！

楽しく続けられる！理由があります。

イベント盛り沢山

お花見会やランチ会、忘年会、健康勉強会などなど運動だけでなく、仲間づくりや笑顔の時間も大切にしています。



サーキットトレーニングもおすすめ

無理なく、痛みなく、ちゃんと**元気**！

何歳からでも体は変わる動ける自分へ。

たった**30分**



女性専用で安心

常時トレーナーがサポート

楽しく続けられるサーキット運動

「完全サポート」

トレーナーがより寄り添いながら安心して続けられる 30 分。

※マシントレーニングと有酸素運動を交互に行う運動です