

「ピーウォッシュ会員専用ページ」のお知らせ

日頃より、ピーウォッシュをご利用いただきありがとうございます。

この度、ピーウォッシュでは会員の皆様をご自宅で実施いただけるエクササイズを配信するため、インターネットからご覧いただける会員専用ページを作成いたしました。

なかなかご来館ができない状況や、施設内だけでなくご自宅でも運動したいといった方へ向けた内容となっております。

下記URLからログインをいただくのですが、パスワードが必要となり定期的に更新し、館内掲示にてご案内予定です。

ぜひご活用いただき、日々の健康づくりにお役立てください。

【QRコード】

【URL】<https://p-wosh.co.jp/member/>



【ピーウォッシュ会員専用ページ】へようこそ！

このページはピーウォッシュ会員の皆様をご来館できない時やご自宅でも運動をしたい時にご利用いただきたく作成いたしました。ページを利用する際に必要となるパスワードは定期的に更新し、館内掲示にてお知らせする予定です。また今後もコンテンツを追加していく予定でありますので、日々の健康づくりにご活用ください。



加鹿りえ子インストラクター
気軽に行える初級エアロ
時間：約30分 対象：初級者～

自宅でも気軽にできる短時間のエアロビクスです。大きく飛んだり踏んだりしないので、マンションでも気にせず運動をすることができます。初級者からのプログラムですが、全身を使った運動なので、しっかりと汗をかき、運動効果を得ることができます。



加鹿りえ子インストラクター
ピラティスワークアウト<ヒップ>
時間：約30分 対象：初中級者～

ピラティスワークアウトシリーズ ヒップ編
初中級者の方から実施いただける30分のプログラムです。
ヒップを中心に使う筋肉や呼吸や意識して身体を動かしましょう！



加鹿りえ子インストラクター
ピラティスワークアウト<お腹>
時間：約20分 対象：初中級者～

ピラティスワークアウトシリーズ お腹編
初中級者の方から実施いただける30分のプログラムです。
お腹を中心に使う筋肉や呼吸や意識して身体を動かしましょう！