



アクティブコンディショニング

教職員の方にオススメ

簡単なセルフケアの方法やシンプルなトレーニングを行います！無理のない健康的なカラダづくりを目指します！



青学ランニングクラブ

仲間と一緒に楽しく走ろう🏃🏃

初心者でもマラソンが完走できる！

友達を作りたい、痩せたい人も大歓迎
最高の仲間と"Let's Enjoy Running😊"



プチヨガ／リラックスヨガ

ココロもカラダもリラックス

徐々にカラダの可動域が広がり、心地良い感覚が得られます😊姿勢など見た目だけでなく内面からも美しくなれます



フィットヨガ

ヨガ初心者におすすめ🧘🧘

初心者のためのヨガ導入プログラム!!
初めてでも、カラダが硬くても安心してご参加いただけます😊



青トレコンディショニング

青学オリジナルメソッド

「ストレッチポール」で骨格を正し、
「コアトレ」体幹を鍛えていきます!!
歪みのない軸のあるカラダになります!