

フログラム ご案内

レッスンに参加される場合、以下の事にご注意ください

- ★レッスン途中の参加は怪我につながりますのでおやめ下さい
- ★レッスン中の水分補給はこまめにしっかりとおこなって下さい
- ★インストラクターやレッスン内容が変更になる事がございます
- ★レッスン中、携帯電話のご利用はご遠慮下さい

レッスンのご参加には整理券(定員25名)が必要となります。
2階カウンターで各レッスン40分前より配布しております。

	プログラム名	内 容 ・ 効 果
ダンス系	ZUMBA	ダンスが苦手でもOK！細かい事は気にしない！ラテンリズムで騒いで汗をかこう！
	メガダンス	ゴール目指して踊り込もう！踊りながら楽しく有酸素運動！様々なジャンルに挑戦できます♪
レスミルス	ボディアタック	軽快な音楽に、ジョギングやジャンプ等のシンプルな動きで楽しむハイエナジーなレッスンです！
	ボディバランス	太極拳・ヨガ・気功・ストレッチ等の動きを、美しい音楽に合わせてゆっくりと行うレッスンです
	ボディパンプ	《シェイプアップの世界一の早道！》筋トレが苦手な方も楽しく簡単に行えます
	ボディコンバット	格闘技の動きで行うエアロビック運動。男性にも大人気！脂肪と一緒にストレスも燃やします！
	CXワークス	30分限定！様々な姿勢で体幹トレーニングを行うクラスです！腰回りや腹筋を鍛えましょう！
トレーニング系	ユーバウンド	トランポリン使って有酸素！バランス感覚を鍛えつつ、太ももお尻、むくみ改善効果まで！
	ストレンジコア	自重体幹トレーニングの究極系！動作の安定性、連動性の向上を目的としたプログラムです。
	カーディオコア	ステップ台…ちょっと使ってみます？ジャンプしない有酸素運動とチューブを使った筋トレクラス！
	体幹トレーニング	前半ストレッチ、後半はトレーニング！解説しながらじっくりゆっくりやりこむクラスです！
柔軟性向上・リラクセス系	骨盤体操	骨盤周辺の筋バランスを整えながら筋肉を強化！女性ホルモンのバランスまで改善効果が！
	基礎代謝UP	脂肪が燃えやすく、ダイエットしやすいカラダの状態を作ろう！基礎代謝を高くするレッスンです
	だいじ！膝ケア	膝を壊した今村君が、再び正座出来る様になるまで色々と勉強してきたすべてをお出します。
	すっきりストレッチ	疲れは身体の固さから？ちょびっとピリッとするけれど、終わってすっきり柔軟性&可動域UP！
	やさしいストレッチ	身体が固い方でもご参加できる、簡単な柔軟運動を時間をかけながらご案内するクラスです。
	リラクゼーション	ストレッチから始まり、最後は深く瞑想を。自律神経を整え、心も体もリラックスさせましょう。
	ボディムーブメント	心地良い音楽と緩やかな動きで柔らかい体を作りましょう♪身体が固い方でもご安心ください。
	リラククスヨガ	座りのポーズ・立ちポーズ・バランスポーズで全身を整えます。体が硬くても大丈夫です！