

# 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
- ★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
- ★新型コロナ感染予防対策の為マスク着用での参加となります。

整理券制(定員25名)1階フロントで配布しております。人数を越えた際は抽選となっております。

	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!
	レズミルズ コア	様々な姿勢で体幹刺激!自重にチューブ、プレートも使います。腰回りや腹筋を鍛え安定性が向上!
トレーニング系	ユーバウンド	トランポリン使って新感覚『弾む有酸素!』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。
	リズムサーキット	『筋トレ×有酸素運動』脂肪燃焼効果が期待できます!動きはシンプルで初心者の方も安心!
	HIITトレーニング	『1セット4分』で完結する全力運動!運動後も長時間に渡り、脂肪が燃焼し続ける効果があります!
	カーディオコア	ステップ台で昇降運動&有酸素運動のクラス!シンプルな動きで下半身~体幹に効果的です。
	ピラティス	インナーマッスルを鍛え姿勢改善。体の癖を直し安定した体の軸を作ることで日常生活の質が向上します。
	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・リラクゼーション系	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!
	魔法のストレッチ	重心の移動と前後の関節をうまく使って『気が付くと体が緩んでいる』状態を作っていきます!
	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。
	健康ヨガ	体が固くても大丈夫です!あつという間の60分で、ゆっくり体を整えていくと、気持ちも整います。