

プログラムのご紹介

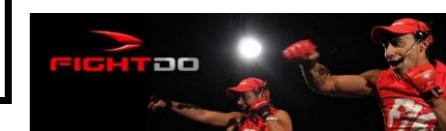
体幹強化 など	VIPR (20分)	重量のある筒状の道具をコントロールしながら多様な動きを行うことにより、たくさんの筋肉と関節を使用してトレーニングします。
	TRX (20分)	専用のサスペンションを使用し、自体重と重力で負荷をかけ、様々なエクササイズを行います。
	ストレッチーズ (20分)	伸縮性のある布を使用して、関節を動きやすくし、より筋肉を伸ばして体の調子を整えます。
	バランスボール (20分)	バランスボールを使用する事で不安定な中で姿勢維持を行い、インナーマッスル強化、腰痛予防、バランス感覚を養います。
	ピラティス (45分)	骨盤を安定させて動かすことにより、体の歪みを改善、内臓の働きを活性化させます。
	ヨガ (45分)	ヨガの基本ポーズを行いながら、体の柔軟性を高め、美しく健康的な体を作ります。
脂肪燃焼	ZUMBA (45分)	ズンバは様々なラテンの音楽に合わせて体を動かしていきます。緩急のリズムにより、多くのカロリーを消費させることができます。
	入門エアロ (30・45分)	音楽に合わせて大きく体を動かし全身をシェイプアップします。簡単な動きでしっかりと汗をかくことができます。
	ステップ (30分)	音楽に合わせて昇降運動を繰り返すため、下半身の強化とともにシェイプアップにも効果絶大です。
	FITGHDO	キックボクシング、ムエタイ、空手などの動きを元に有酸素運動と無酸素運動を組み合わせ持久力や筋力、敏捷性などを効果的に向上させます。
超入門	ボディメイク (10・20分)	体の様々な部分（お腹、背中、モモ、お尻、二の腕など）を筋力トレーニングにより引き締めます。
	からだほぐし (20分)	ストレッチリング・ボール・青竹等を使用して凝り固まった筋肉をほぐし、体を楽に動かせるようにします。



TRX



Stretch-eze®



参加時の詳細

- ①レッスンの予約について・・・当日のレッスン開始2時間前よりフロントにて参加のご予約を承ります。(参加無料)
- ②レッスン開催場所について・・・開始時刻5分前にはフリースペースにお集まり頂きご準備ください。
- ③レッスン中の入室について・・・レッスン開始後の入室は安全上ご遠慮頂いております。
*各レッスンに人数制限はございませんが、下記プログラムにつきましては定員制です。

TRX (6名) VIPR (9名)、バランスボール (12名)、ステップ (12名)

