



ボディコンディショニング

『ほぐす、ゆるめる、鍛える』の3ステップで使えていない筋肉を目覚めさせ、使いすぎの筋肉を緩めることによって体のバランスを整えていきます。

猫背、反り腰、巻き肩なども整えていくので腰痛や肩こりの軽減にも大きく繋がるプログラムです。

ヨガ

ゆったりとした呼吸に合わせて、自分の身体と丁寧に向き合うヨガクラスです。

正しい身体の使い方を大切にしながら無理のないペースで進めていきます。

運動が苦手な方や、久しぶりに身体を動かす方でも安心してご参加いただけるクラスです。

フラダンス



基本のステップ練習をし
ハンドモーションで歌詞の意味を表現します。
曲に合わせて振りつけを行います。
初心者の方にも楽しんでいただけるようにクラ
ス作りをしています。
ハワイアンミュージックの持つ癒しの力を一緒
に感じましょ

ZUMBA



ZUMBAとは、ラテン音楽を中心に世界のさまざまな音楽に合わせて楽しく体を動かすダンスフィットネスプログラムです。

難しい振付を覚える必要はなく、音楽によって動くだけで自然と脂肪燃焼や体カアップにつながります。

運動が久しぶりの方やダンスが初めての方でも安心して参加できます。

朝の運動で気持ちよく体を目覚めさせ、『ココロもカラダも健康に！』

楽しく1日をスタートさせましょう！

UBOUND

トランポリンを使用したハイインテンシティ（高強度）かつ膝や足首等への負担が少ないプログラムです。音楽に合わせてシンプルかつダイナミックな動きにより、心肺機能や体幹、お腹、下肢の筋肉を向上させます。また、トランポリンの面の押す力を変えることで強度の調節ができるため、初めての方から上級者の方まで楽しむことができます。軽く弾むだけでも沢山汗をかけるので、痩せたい方や体力をつけたい方にオススメです！

FIGHT DO

キックボクシングやムエタイの動きを取り入れた高強度な有酸素・無酸素運動プログラムです。

45分間のレッスンで約400～700kcal程度の高い消費カロリーが期待でき、全身の引き締めやストレス発散に非常に効果的です。

エネルギッシュでモチベーションの上がる音楽に合わせて一緒に楽しみましょう！



HIP-HOP

洋楽やJ-POPなどの音楽で楽しくダンスをするクラスです。ダンスやったことない方でも参加しやすいレッスンとなっているので少しでも踊ってみたい！体を動かしたい！と思う方はご参加お待ちしております！！

K-POP

TWICEやBTSなど韓国グループのダンスをコピーして楽しくダンスをするクラスです。少しでも韓国グループのダンス踊ってみたい！と思う方は一緒に踊りましょう！！

どちらのレッスンも初めてでも楽しく体を動かせるクラスになっているので少しでも体を動かしたい、ダンス踊ってみたいと思う方は楽しくレッスンしてみませんか？

