

Rika

自重トレ&尻トレ

WED 19:00~19:45

体を支えている足・足首・股関節から
動かし体のバランスを整え、
可動範囲を最大限に使い自重を実感!!
後半はヒップトレーニング
男性も女性もキュッと上向きヒップを
手に入れましょう!

機能改善ストレッチ

FRI 10:00~10:45

✿月1で行うクラスです✿
ストレッチで改善し
動かしやすい身体へ♪
身体が整うとスッキリします★



yoshikawa

エアロビクス

WED 10:00~10:45

有酸素運動＋音楽に合わせて手足を動かすので脳トレ要素も満載です♪

笑顔でカラダも心も若返り!

エアロビクスが難しいと感じている

方や、エアロビクスに慣れている方

にも楽しく参加していただける

レッスンです。



misa

バランスボール TUE 9:45~10:30

バランスボールに乗り音楽に合わせて弾みます♪
インナーマッスルが鍛えられ姿勢改善に効果絶大!!
有酸素運動としての脂肪燃焼効果もあります!
リズムに合わせて楽しく綺麗な体を目指しましょう!

初心者向けボクシング エクササイズ TUE 10:45~11:30

音楽に合わせてパンチやキックの動きをしていく
プログラムです。格闘技の動きが初めての方も参加
しやすいように 動きを丁寧にお伝えして行きます。
音楽に合わせてパンチを打つ快感を楽しみましょう



★月1で行うレッスンです★

バランスボール

THU 19:30~20:15

朝のクラスもありますよ

柔軟性やバランス機能の向上!

脂肪燃焼効果でダイエット!

音楽に合わせて楽しく弾みましょう!

STRONG NATION

THU 20:30~21:15

格闘技の動きからなる筋力トレーニング!!

音楽に合わせて行う新感覚プログラム

短時間で多くのカロリー消費が目指せます

初めての方も強度調節ができるので

安心して挑戦してください!

kozzi

ZUMBA

THU 10:00~10:45

ラテン系音楽を中心に体を動かす
ダンス系のクラスです。
ダンスの経験は関係なく、
楽しむ気持ちだけあればOK!
一緒にパーティを楽しみましょう♪

