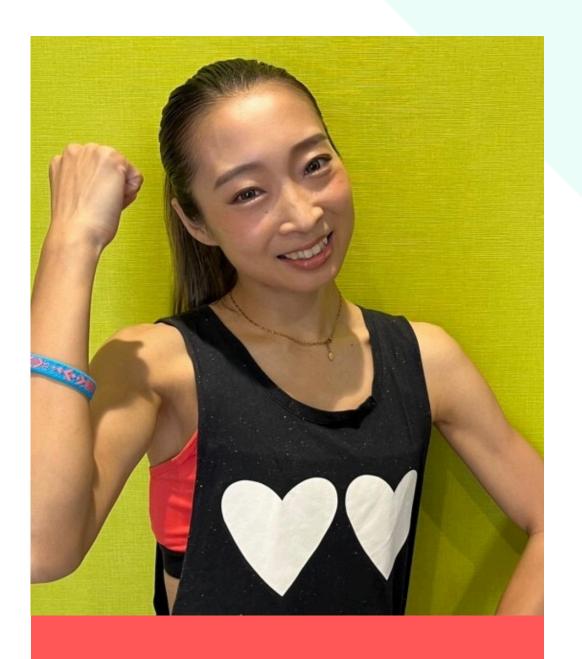
長久手グリーンロード店

水曜

10:45~11:45

Let's jump!





maiko

Let's jump!

一人用のトランポリンの上 で、聴き馴染みのある曲に会 わせ、シンプルな動きで JUMPします!腹筋やバラン スパートもあり、脂肪燃焼・ 代謝アップ・体幹を強くした い方にもオススメ!衝撃を吸 収してくれるので、膝、腰に も優しいので安心して参加で きます。しっかり汗もかける のでぜひチャレンジをお待ち しております♪

長久手グリーンロード店

月·金曜

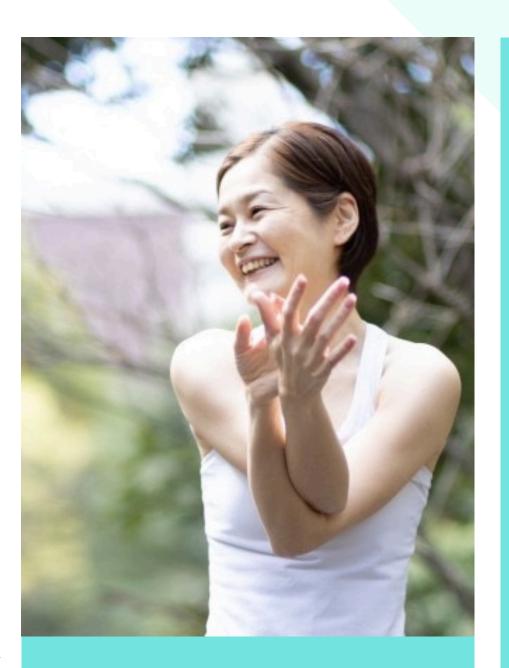
19:15-20:00

ハタヨガベーシック

20:15-21:00

ゆるめるリラックスヨガ





Motoko

ハタヨガベーシック

ハ(ha)は太陽・吸う息、タ(ta)は月・吐く息を意味します。呼吸とヨガの基本的なポーズを行うことで心と身体の調和を整えていきます。体幹を鍛え、柔軟性を養うことで代謝アップに効果的です!

ゆるめるリラックスヨガ

ヨガのやさしいポーズと深い呼吸で、凝り固まった身体をほぐし血行促進をすることで自律神経を整え疲労緩和、睡眠の質の向上に効果的です!

長久手グリーンロード店

月曜

10:15-10:45

バレエエクササイズ

11:00-11:45

バレトン





MAYA

バレエエクササイズ

バレエの基本動作で軸の通ったしなやかな体づくりを目指します。 身体が硬い方、激しい運動が苦手 な方も安心してご参加ください!

バレトン

バレトンは『フィットネス』『バレエ』『ヨガ』を組み合わせた有酸素運動です。フィットネスで筋力アップ、バレエで体幹を鍛え姿勢改善、ヨガで心身共にリラックス♪シンプルな動きで大量に汗をかけるので、脂肪燃焼効果も抜群です!

長久手グリーンロード店

木曜

10:15-11:00

フリーヨガ





chika

フローヨガ

太陽礼拝をベースに呼 吸に合わせてテンポよ く流れるように、ポー ズを行っていきます。 激しい動きではありま せんが、テンポよく動 くことで、柔軟性や筋 肉量を高める効果もあ ります。

長久手グリーンロード店

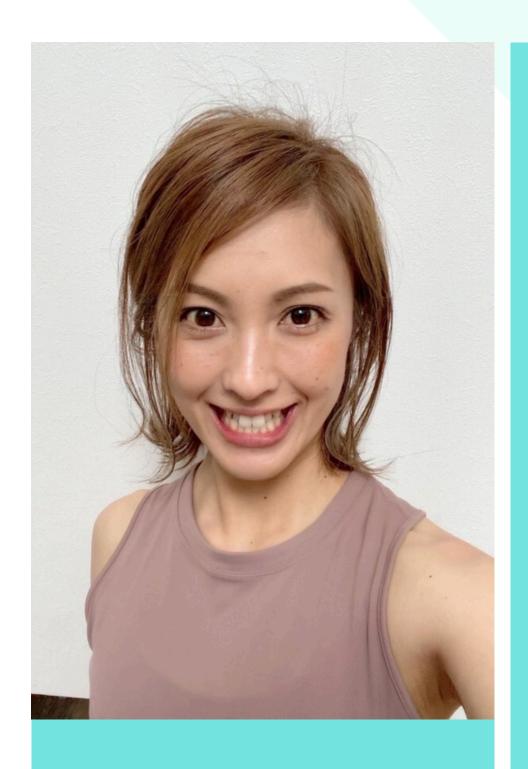
金曜

11:15-12:00

Universal

Yoga Earth





mana

Universal Yoga Earth

音楽に合わせてシンプルなヨガの動きを繰り返します。明るい曲が多いので、一緒に楽しみながら心も身体もスッキリさせていきましょう!

長久手グリーンロード店

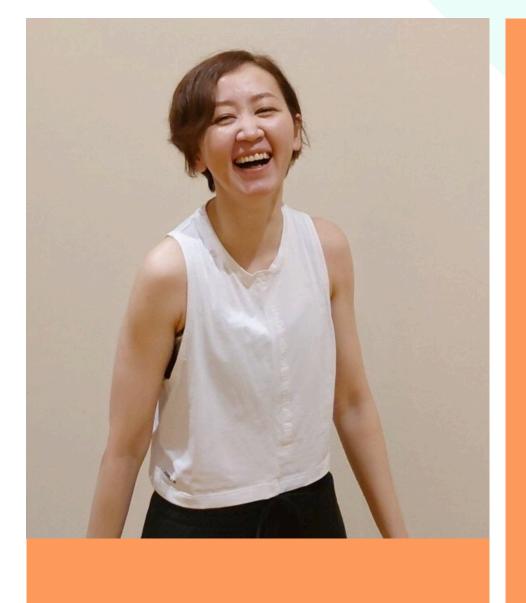
火曜

10:15-11:00

日曜

14:30-15:15

BODY COMBAT



kozzi

BODY COMBAT

格闘技の動きを取り入れた体全身を動かすトレーニングです。楽しみながら脂肪燃焼・筋力アップしていきましょう!



長久手グリーンロード店

火曜

13:00-13:45

セルフコンディショニング



平野貴世

セルフコンディショニング

本来の身体の動きを意識 した簡単なストレッチや 筋トレを行うことで、運 動不足解消、姿勢の改 善、動きやすい身体づく りを目指します。ご自分 のペースで進められるの で、安心してご参加くだ さい!



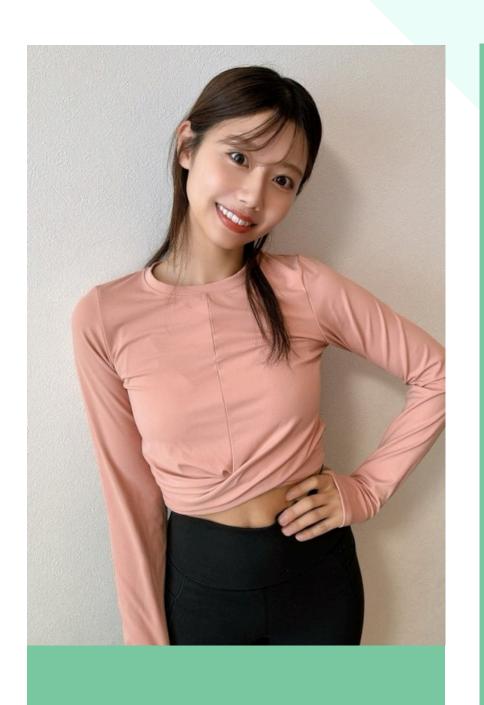
長久手グリーンロード店

木曜

11:15-12:00

music flow pilates





tomo

music flow pilates

音楽に合わせて体幹部を 意識しながら楽しくエク ササイズを行います。全 身をバランスよく動か し、引き締まって身体を 作っていきましょう。

長久手グリーンロード店

第1・第3木曜

19:00-19:45

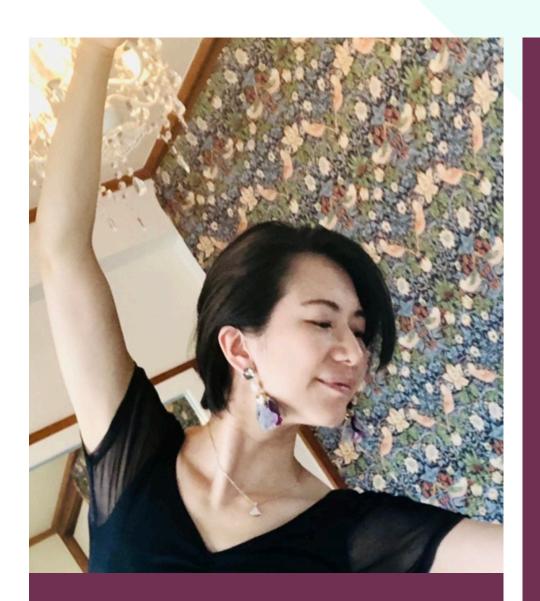
足趾トレーニング

第2・第3火曜

15:30-16:10

フロアバレエ





RIE

足趾トレーニング

見落としがちな足の健康。

足から骨盤までの扱いをメインに足の指がしっかりと使えるようになる事で、さまざまなトレーニング効果の上昇が期待できます。上半身との繋がりにも着目し、体幹トレーニングやストレッチを取り入れインナーマッスルへもアプローチします。

フロアバレエ

上品に引き締まった健康的なボディラインを作り、バレエ特有の身体の使い方を取り入れたトレーニングです。 優雅で上品な立ち振る舞いを身につける秘訣もお伝えできるプログラムです。普段の身のこなしでバレエダンサーのようなオーラを手に入れませんか? 身体が硬くても問題ありません!