



終わった後の達成感や爽快感抜群★

インストラクター

AYAKA先生

HIIT THE BEAT

毎週日曜🌞

10:00~11:00

フアンクショナルトレーニング×ヒートトレーニング×ミュージックを
掛け合わせたドイツ発祥の最新フィットネス!

COOLな音楽に合わせて行う滝汗間違いなしの全身エクササイズ!!

終わった後の達成感や爽快感抜群☆


体幹・筋力・スタミナ・脂肪燃焼・柔軟性・リズム感など様々な効果
が期待できます!



定員 8名

参加方法 開始時間までにスタジオ前のボードに名前を書いてください。

持ち物 動きやすい服装、水分





インストラクター

MANA先生

重力に負けない身体作り！

ほぐしとピラティス

毎週火曜 🌙

19:00~19:45

ピラティスを基盤に、身体をほぐしてからトレーニング
することでインナーマッスルを鍛えます。
骨を正しい位置で使う事の大切さをお伝えします。
たる痩せるではなく、新たな選択肢です。



定員 8名

参加方法 開始時間までにスタジオ前のボードに名前を書いてください。

持ち物 動きやすい服装、水分



ヨガインストラクター
YUMI先生

リフレッシュヨガ 毎週火曜 10:15~11:05 ☺

深い呼吸とポーズを組み合わせ心と身体を整えていきます。身体全身リフレッシュ!



やさしいヨガ 毎週水曜 13:00~13:50 ☺

初心者でも出来るポーズを中心に凝り固まった身体をゆっくりと目覚めさせて、身体全身スッキリ!

カラダ整うヨガ 毎週木曜 10:15~11:05 ☺

良い姿勢を定着させる為のストレッチと筋力向上を目的としたヨガのフローの動きも加え、内臓の動きを促すデトックス効果。



- 定員 8名
- 参加方法 開始時間までにスタジオ前のボードに名前を書いてください。
- 持ち物 動きやすい服装、水分
- 🧘‍♀️ ヨガマットは貸出できます。持込みも可。



インストラクター

はっとりようへい先生

心身整うハタヨガ

毎週水曜 🌙 19:00~20:00

レッスン開始10分前よりヨガを深めるお話しタイム ※自由参加

吐く息と吸う息をコントロールして心身の調和をしていきましょう。
日常生活であまり使われない筋肉を動かすため、凝り固まった筋肉をほぐし柔軟性が向上します。呼吸法により、リラックス効果が見込め、ストレス解消にもおすすめです。自分の体と心に向き合い、ストレスによる自律神経の乱れやバランスを整えます。内臓の働きを正常化する効果も期待出来ます☆

初心者の方にも親しみやすいヨガです♪お気軽にご参加ください。



- 定員 8名
- 参加方法 開始時間までにスタジオ前のボードに名前を書いてください。
- 持ち物 動きやすい服装、水分
- 🧘‍♂️ ヨガマットは貸出できます。持込みもOK

会員様なら男女問わず
どなた様でも参加できます

ヨガインストラクター

小林先生



ほぐすヨガ

第2、第4土曜



10:30~11:20

凝り固まりやすい身体をヨガのポーズでほぐし
伸ばしていきます。

一緒に気持ち良い朝をスタートしましょう♪



定員

8名

参加方法

開始時間までにスタジオ前のボードに名前を書いてください。

持ち物

動きやすい服装、水分



ヨガマットは貸出できます。持込みも可。

インストラクター

大田先生



簡単エアロビクス 第2木曜日 19:00~19:45 🌙

シンプルな動きで気持ち良く汗をかいて、代謝を高めます!

スツキリyoga 第4木曜日 19:00~19:50 🌙

呼吸を深め自律神経を整え、伸びやかにポーズをとります♪



- 定員 8名
- 参加方法 開始時間までにスタジオ前のボードに名前を書いてください。
- 持ち物 動きやすい服装、水分
🧘 ヨガマットは貸出できます。持込みも可。