INSTRUCTOR "HANAE"

【優しいトランポリン】
毎週 火曜　10:00～10:45
【しなやかな身体になるカラダバー®】
毎週 火曜　11:00～11:45
【penalty box@】
第1.3.5週 木曜　20:00～20:45
【美尻トレーニング】
第2.4週 木曜　20:45～21:30

筋力・バランス・コーディネーション・ほぐし・ストレッチの5つの要素を含んだエクササイズ。柔軟性向上、代謝アップ、デトックス効果でしなやかな身体をつくりましょう❗

INSTRUCTOR "YURI"

【モーニングフロー】

毎週水曜 10：00〜10：45

寝ている間に凝り固まった身体を気持ちよく伸ばし動かし、心地よく快適な一日をスタートさせましょう！！

INSTRUCTOR
"AI."

【Easy Hip Hop】

毎週水曜 18：30〜19：15
毎週土曜 17：30〜18：15

基本的な動きやリズムをとり、簡単な振り付け等を音楽に合わせて楽しくレッスンします！
有酸素の動きもあり、楽しく汗をかけるレッスンです！

INSTRUCTOR "MISATO"

【アロマリラックスヨガ】
毎週火曜 19：00〜20：00

呼吸を深めて基礎代謝をあげていきます。体幹を鍛えるポーズとマインドフルネスの融合で身体の芯から目覚めていくヨガです。

INSTRUCTOR "TAKAKO"

【ヨガリラックス】
毎週月曜 19：45〜20：45
【整えるピラティス】
毎週金曜 10：45〜11：45

深い呼吸と体幹を意識にながら大きく体を動かしていきます！代謝アップ、引き締め、内臓機能の向上に効果的です！