







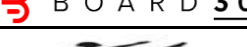





	キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラム。定員 25名
	バーベルとプレートを使用して全身の筋力向上を目指すプログラム。定員 23名
	ミニランポリンを使用する高強度ながら関節への負担が少ない有酸素プログラム。定員 20名
	世界のあらゆるダンスジャンルを楽しむことができるプログラム。定員 25名
	ステップ台・自重・ライトウエイトを使用した全身トレーニングプログラム。定員 23名
	倒立式サンドバックに直接打撃をするダイナミックなエクササイズプログラム。定員 15名
	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れた調整系プログラム。定員 25名
	腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度プログラム。定員 25名
	心と身体を整えるシンプルなヨガプログラム。初めての方でも安心してご参加いただけます。定員 25名
	ボードの4隅に取り付けられた3種類のゴムバンドやチューブを使用した筋力エクササイズ及び有酸素運動クラス。定員 10名
	ボールやストレッチポールなどを使用し、コア・体感を中心にトレーニングするクラス。定員 25名
ヒートバーニング	カーディオやストレングス、HITなど様々な動きが全身にアプローチし、音と動きをが見事にマッチングしているクラス。定員 25名
チェンジスタイリー	チューブや軽いウエイトを使用し、インターバルを入れながら行う有酸素運動クラス。定員 25名
ベーシックヨガ	ハタヨガの基本となる呼吸、フォーメーション、太陽礼拝、月礼拝、セルフケアを入れ、その日の体調に合わせてアーサナ(ポーズ)をとるクラス。定員 25名
	カーディオやストレングス、HITなど様々な動きが全身にアプローチし、音と動きをが見事にマッチングしているクラス。定員 25名
筋トレ上達 1	自重・ダンベル等の器具を使い筋トレするクラス。器具の使い方、やり方、体力・筋力upしたい方にお勧めです！定員 8名
★ ハンモックヨガ	天井から布をつるし空中で行うヨガで身体のメンテナンスに興味を持つ方にお勧めなクラス。定員 5名
★ 	TRXサスペンショントレーニングにヨガの要素を取り入れ可動性、安定性、筋力を高め、動きを向上するクラス。定員 5名
★ 	伸縮性のあるループ状の布を使い、姿勢改善、柔軟性向上、アンチエイジング、骨粗鬆症予防などの効果がるクラス。定員 8名
★ 	関節に負荷をかけ過ぎず、普段、使いづらい「体幹」を使いながら機能的な身体作りを目指すクラス。定員 3名
★ 身体リセット&鬼コア	筋肉を介して骨格の位置を整え、正しい位置で・効果的にトレーニングを行えるようにするクラス。定員 3名
★ 筋トレ上達 2	筋トレについてより深く説明し、一人一人の目標に向けたトレーニングを提供しサポートするクラス。定員 3名