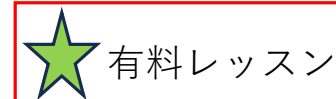














プログラム紹介



	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 16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 16名
	ミニト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 16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。[LATIIO・HIPHP・JAZZ・POP・SALSA・REGGATON等] 定員 16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 16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 16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 16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 12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 16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 16名
	シンプルな動きで構成され、トランポリン特有の[弾む・跳ねる]という感覚を楽しみながら行うクラスです。定員 16名
CONDITIONING YOGA	長年の身体の使い方の癖による、むくみ、凝り、ゆがみを軽減し心と身体をいたわるクラスです。定員 16名
Body Make Dance	リズムに合わせて柔軟性を高め、インナーマッスルを強化し、女性らしい、しなやかな体を目指すクラスとなります。定員 16名
ヒップアップトレーニング	ストレッチから始まり、ヒップトレーニングを3~5種目、ヒップアップや腰痛、膝の痛み、下腹部の引き締めなどに効果があるクラスです。定員 10名
 筋トレ上達	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