









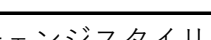





| | |
|--|--|
|  | キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラム。 |
|  | バーベルとプレートを使用して全身の筋力向上を目指すプログラム。 |
|  | ミートランポリンを使用する高強度ながら関節への負担が少ない有酸素プログラム |
|  | 世界のあらゆるダンスジャンルを楽しむことができるプログラム。 |
|  | ステップ台・自重・ライトウエイトを使用した全身トレーニングプログラム。 |
|  | 倒立式サンドバックに直接打撃をするダイナミックなエクササイズプログラム。 |
|  | ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れた調整系プログラム |
|  | 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。 |
|  | 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。 |
|  | 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。 |
|  | 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。 |
| ヒートバーニング | ウエイトやベンチ等のツールを使用し、全身の筋持久力upを目的とした全身のトータルエクササイズクラス。 |
| 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。 |
| 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。 |
| フロースローヨガ | その日の体調、内面内側に目を向けて動く瞑想。ヨガブロック、ベルトなど使用しチャレンジングなアーサナ(ポーズ)も練習します。アドバンス内容となります。 |
|  | 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。 |
| 目的別 筋トレクラス | 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したい方にお勧めのクラス。 |
| ヒップアップトレーニング | トレーニングバンドを使用したヒップトレーニングです。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。 |
| ヨガトレーニング | しなやかな身体をつくる「ヨガ」引き締まった身体をつくる「トレーニング」の要素を織り交ぜたクラスです。 |
| ★  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 YOGA | 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 |
| ★ トレッチーズピラティス | ストレッチーズという布を使用しピラティスのエクササイズを行います使うべきところを使い、身体整えるクラス。定員 8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 |
| ★ 目的別 筋トレクラス | 一人一人の目的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 |

|