

☆詳しいプログラムのご案内☆

.....スタジオ.....

クラス	対象	特 徴
リラックスヨガ	どなたでも★	呼吸法、アサーナ、瞑想を三位一体となり、こころとからだのリラックスを味わえるクラスです。
BS2	少し慣れた方	基本動作を中心に色々なステップを楽しむクラス。歩く動作から、少し走る動作までを楽しみましょう。
BS3	少し慣れた方	歩く動作と、走る動作を組み合わせて行い、コンビネーション（手や足の振り付け）を楽しむクラス。複雑な振りに挑戦してみましょう。
体幹トレーニング	どなたでも★	身体の軸を整え、インナーを刺激していくトレーニングクラスです。また、お腹周りを集中的に動かしていきます。
BCC(ボディコンディショニングサーキット)	どなたでも★	全身の筋肉に刺激を与えたダイドースポーツクラブオリジナルのサーキットトレーニングです。
BC3	少し慣れた方	エアロビクスの動きに筋トレ組合せたクラス。
ラディカルパワー	どなたでも★	専用バーベルセットを使用して筋力トレーニングを行うクラスです。
ファイダー	どなたでも★	パンチやキックのコンビネーションを楽しむクラス。ストレス解消&背中・二の腕・腰周りのシェイプアップに！全身持久力アップを目指します。

.....ラケットステージ&サイクルスタジオ.....

クラス	対象	特 徴
スタッフに挑戦	どなたでも★	スタッフがゲーム形式でお相手いたします。レベルアップしたい方にオススメです。
サイクルフィット	どなたでも★	固定されたスポーツタイプのバイクに乗り、山道、海岸などをイメージして爽快に走り抜けるプログラム。