

☆詳しいプログラムのご案内☆

.....スタジオ.....

クラス	対象	特 徴
BC3(ボディコンディショニング)	少し慣れた方	エアロビクスの動きに筋肉トレーニングを組み合わせたクラス。
ファイドー	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。
アブシェイプ	どなたでも★	腹筋に特化したエクササイズを行います。お腹周りの引き締めと、筋力アップを目的としたクラス。
HIP HOP JAZZ	どなたでも★	体の柔軟性を高め、HIPHOPの曲でリズムトレーニングを行い、振り付けで楽しく踊れるクラス。
BS2(ボディシェイプ)	どなたでも★	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、少し走る動作まで楽しみましょう。
BSS2(ボディシェイプステップ)	少し慣れた方	リズムに合わせてステップ台の昇降運動を行い、コンビネーションを楽しむクラス。
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。
ヨガ	どなたでも★	ストレッチで体をほぐし、ヨガ特有の様々なポーズの中から自然に自律神経のバランスを整えるクラス。
BCC	どなたでも★	全身の筋肉に刺激を加えたダイト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。
X55(30名限定要整理券)	どなたでも★	プレコリオで行う脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指すステップ台を使ったトータルエアロビクス運動です。
ダヴィンチボディボード	男性限定	ヨガ・ピラティスの要素を取り入れ、チューブを使うことで最も効果的に短時間でトレーニングを行うことができます。

.....アクアランド.....

クラス	対象	特 徴
アクアエアロ	どなたでも★	水の特長を利用しながら、音楽に合わせて様々な動作(有酸素運動)を行い、運動量が十分に得られるクラス。