

☆詳しいプログラムのご案内☆

.....スタジオ.....

| クラス | 対象 | 特 徴 |
|---------------------|--------|--------------------------------------------------------------------|
| ヒーリングヨガ | 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。 |
| 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。 |
| 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。 |
| 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。 |
| H i p H o p J a z z | どなたでも★ | H i p H o pのリズムトレーニングやJ a z zのターンなどを組み合わせて楽しく踊るクラス |
| ZUMBA | どなたでも★ | ラテンの音楽を中心にフィットネスエクササイズを融合させたダンスエクササイズです。 |
| BSラテン | どなたでも★ | ラテンダンスの要素と有酸素運動を組み合わせたクラス。 |
| ベリーダンス | どなたでも★ | 音楽に合わせて全身を使い踊っていくクラス。 |

.....ラケットステージ&サイクルスタジオ.....

| クラス | 対象 | 特 徴 |
|----------|--------|--------------------------------------------------|
| ラリー40 | どなたでも★ | 個性豊かなスタッフと楽しくラリーしましょう！ |
| 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。 |

.....アクアランド.....

| クラス | 対象 | 特 徴 |
|--------|--------|---------------------------|
| アクアエアロ | どなたでも★ | 水の特性を利用しながら有酸素運動を行っていくクラス |