

2018年5月28日(月) ☆特別プログラムのご説明☆

.....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。
ハタヨガ	どなたでも★	ヨガの深い呼吸の実践と人間の成長をアサーナで表現したヨガスタイルです。
BS1 (ボディシェイプ)	どなたでも★	音楽に合わせて、エアロビクスの基本動作を組み合わせ動いていきます。まったく初めての方から気軽に参加して頂けます。
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、少し走る動作までを楽しみましょう。
ベリーエクササイズ	どなたでも★	ベリーダンスの動きを取り入れたお腹・腰を中心に使うエクササイズプログラム ヒップスカーフをお持ちの方はご持参ください。
ZUMBA	どなたでも★	ラテン系を中心とした世界の「音楽」と「ダンス」それ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。
ファイトー	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。
X-55	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。
BSS2 (ボディシェイプステップ)	どなたでも★	リズムに合わせて踏み台の昇り降り運動を行います。コンビネーションを楽しむクラス。
社交1	どなたでも★	「社交ダンス」の基本を習得するクラス。
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。

.....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。

.....アクアランド.....

クラス	対象	特 徴
ウォーキングアクア	どなたでも★	音楽を聴きながら正しい姿勢、効果的な歩き方をご紹介します。
アクアエアロ	どなたでも★	水の特性を利用しながら、音楽に合わせて様々な動作(有酸素運動)を行います。運動量が十分に得られます。
水中体操	どなたでも★	水中でゆったりとした動作で運動します。浮力を使い、関節や筋肉の柔軟性を向上させていきます。