

☆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。                       |
| 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です。                                       |
| スロートレーニング                              | どなたでも★ | ゆっくりとした動作で間接に負担を負担をかけず効果的に筋力トレーニングを行います。                           |
| 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JAZZの簡単な振り付けで楽しく踊るクラスです。              |
| BCC <small>(ボディコンディショニングサーキット)</small> | どなたでも★ | 全身の筋肉に刺激を与えたガイド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。                         |
| 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。 |
| BSS2 <small>(ボディシェイプステップ)</small>      | 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。                           |
| クラブサイクル                                | どなたでも★ | 光と音が連動するスタジオでサイクルレッスン！爽快感、高揚感、一体感を皆さんで味わいましょう。                     |

.....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が持ち味を活かして、ラリーのお相手いたします。 |

.....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。 |