

☆詳しいプログラムのご案内☆

.....スタジオ.....

| クラス | 対象 | 特 徴 |
|-------------------|--------|---|
| 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。 |
| 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。 |
| BC(ボディコンディショニング) | どなたでも★ | 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。 |
| 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。 |
| 社交ダンス1 | どなたでも★ | 社交ダンスの基本を習得するクラス。 |
| 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。 |
| 【畠山祭り①】畠山大輔に挑戦!! | どなたでも★ | 畠山大輔と勝負!! 時間はたっぷり2時間ありますので、ぜひみなさま挑戦してください♪ |
| 【畠山祭り②】ダブルス対決!! | どなたでも★ | 畠山&岡田とダブルス勝負!! みなさまダブルスにもぜひご参加を★ |
| 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。 |