

☆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。 |
| 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。 |
| BC2 | 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。 |
| 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。 |
| 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。 |
| BCC(ボディコンディショニングサーキット) | 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。 |
| 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させたクラスです。 |
| 社交ダンス | どなたでも★ | 「社交ダンス」の基本を習得するクラス。 |

.....ラケットステージ&サイクルスタジオ.....

| クラス | 対象 | 特 徴 |
|----------|--------|--|
| 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。 |
| 水中体操 | 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。 |