

☆詳しいプログラムのご案内☆

.....スタジオ.....

クラス	対象	特 徴
BC3 (ボディコンディショニング)	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。
BC2 (ボディコンディショニング)	どなたでも★★	筋肉を意識し、適度な運動量を保ちながら、エアロビクスと筋カトレーニングを組み合わせたクラスです。
BS3 (ボディシェイプ)	少し慣れた方	音楽に合わせて、エアロビクスの基本動作を組み合わせで動いていきます。
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。
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。
ラディカルパワー	どなたでも★★	専用バーベル（負荷調整可能）セットを使用して筋カトレーニングを行うクラス。音楽に合わせて行うので楽しく筋カトレーニングが出来ます。
骨盤調整ストレッチ	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。

.....アクアランド.....

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。
--------	--------	--

.....ラケットステージ.....

ラリー30	どなたでも★	個性豊かなスタッフが持ち味を生かして、ラリーのお相手いたします。
-------	--------	----------------------------------