

About Program

時間	プログラム名	クラス説明
■ 健康的にダイエットプログラム		
30分	リズムウォーキング	音楽に合わせて、様々な筋肉や関節を動かすウォーキングエクササイズです。普段歩いているよりもエネルギー消費量が高く脂肪燃焼に効果的です。
30分	燃焼ボクサ	脂肪燃焼を目的としたクラスです。 音楽に合わせてパンチを繰り出しメリハリボディを目指します。
■ ボディメイクプログラム		
30分	シェイプステップ	踏み台昇降で理想的な美脚・美尻を作ることを目的としたクラス。関節に負担をかけずに走る位の運動強度を確保できるので身体を作り上げたい方にオススメ。
30分	ボディメイクサーキット	均整のとれた身体を作りたい方にオススメ。 有酸素運動と筋トレを交互に行う、効果的な引き締めエクササイズです。
30分	コアトレ	体幹の筋肉を中心にエクササイズしていくトレーニングです。代謝UP・姿勢改善を目指します。
■ リラックス・ストレス解消プログラム(※シューズなしでご参加いただけます。)		
30分	ポールリセット	筒状の器具を使って骨盤や背骨の歪みを解消し、正しい姿勢を取り戻すクラスです。 コリやハリを和らげリラックス効果が期待できます。
30分	アロマストレッチ	アロマの香りに包まれながら心地よく身体を伸ばします。 極上リラックスタイムをお楽しみください。
■ ランニング初心者のためのプログラム		
毎月 第2週目 10:30～ 12:00	ランニングサークル	これから走ってみたい！ 走ったことが無いから自信がない！ 楽に楽しく走りたい！ 大会を目指してみようかな！ など、 ランニングを生活の一部に取り入れたい方、 一緒に走りませんか？