

7/15(月) 祝日プログラム



「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」

祝日のみの**特別プログラム**！！ぜひご参加ください☆

9:30～(45)

リフレッシュエクササイズ KAZE (定員26名) 北風

難度★

筋膜の走行に合わせたエクササイズを行い、柔らかくきれいな筋膜を作る体操です。疎外された体液循環が整い、姿勢の改善・疲労回復に繋がります。

強度★



10:45～(45)

Be FREE DANCE (定員26名) MIWA

難度★

7月からの新プログラム(ダンスフィットネス)！身体機能改善を目的としてストレッチ、筋トレ、ダンス、運動神経や脳を活性化させる遊びを取り入れたエクササイズなど、盛りだくさんな45分です☆

強度★★



12:00～(45)

ピラティス (定員26名) MIWA

難度★

骨盤周辺の深層筋(インナーマッスル)を意識的に動かすことで、下がった内臓を引き上げる効果、姿勢の改善にも効果的☆

強度★★



13:15～(45)

ボクシングファイト (定員26名) 徳井

難度★

パンチやキックなど格闘技系の動作を取り入れた有酸素エクササイズです。音楽に合わせて行いますが、初めての方でもお気軽にご参加頂けます。

強度★★★



14:30～(30)

リラックスストレッチ (定員26名) 徳井

難度⌘

全身ストレッチで体の緊張を取り除き、ストレスの緩和・姿勢の改善を目指します。肩こりや腰痛にお悩みの方、ご自身のペースで無理なく体を伸ばしましょう。

強度⌘



レッスン予約者が定員に満たない場合は、予約なしでご参加いただけます。

レッスンは事前予約制です。フロントにてご予約承っております。