

4/29(火) 祝日プログラム



「昭和時代に起きたさまざまな出来事を振り返って
今後に生かす日」

祝日のみの**特別プログラム**！！ぜひご参加ください☆

9:30～(15)

ストレッチ



スタッフ

難度★

運動前の準備体操に筋肉を伸ばします。怪我の予防や、心身のリフレッシュ、パフォーマンスの向上にご活用ください。

強度★



10:15～(30)

ボディコンディショニング



石原

難度★

凝り固まった筋肉をゆっくりと緩めていきます。少しずつ筋肉の柔軟性と弾力性を高め、けが予防、しなやかな体づくりを目指します。

強度★



11:15～(45)

初中級エアロ

石原

難度★ ★

少し難度のあるステップを取り入れ、運動の強度を高めたクラスです。ステップアップしたい方、しっかりと汗を流したい方におススメです。

強度★ ★



13:00～(45)

パワーヨガ(初級)

西原

難度★

太陽礼拝を中心に伝統的なヨガのポーズをダイナミックに行うことで心身の強化を行います。流れるような動きと呼吸を調和させ、集中力を高めます。またダイエット効果も期待できます。

強度★ ★



14:15～(45)

中級エアロ

西原

難度★★

強度、難度ともにレベルの高いエアロビクスのクラスです。筋持久力、バランス能力、俊敏性、巧緻性など様々な運動要素を含んだ動きを音楽に合わせて行います。

強度★★



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。