

Quick & Effective プログラム説明



【しっかり動きたい方にはコレ！】

■ZUMBA

ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネス。

■FIGHT DO

音楽に合わせてキックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きを行なう格闘技エクササイズ。

■MEGADANZ

ジャズダンス・ヒップホップ・ラテン・ディスコ・レゲトンなど、世界のあらゆるジャンルのダンスをミックスしたフィットネスプログラム。

■代謝アップヨガ

大きな筋肉をしっかりと使うことで基礎代謝の向上を目指すヨガ。

■カラダに効かせるパワーヨガ

太陽礼拝をベースに様々なポーズを流れるように組み込んでいくヨガ。



【自分のペースでボディメイク】

■ヒップアップ!!美尻ヨガ

ヒップアップに効果的なポーズを取り入れ美尻を目指すヨガ。

■お腹引き締めヨガ

お腹のトレーニングを取り入れ、引き締まったお腹を目指すヨガ。

■ぽっこり解消！お腹シェイプ

お腹の筋肉を鍛えてぽっこりお腹の解消を目指します。

■美尻・美脚トレーニング

お尻や脚の筋肉を鍛えて美尻・美脚を目指します。

■美ボディメイク

筋トレと有酸素運動で脂肪燃焼を促し、美しい体を目指します。

■オンラインパーソナル

トレーナーからマンツーマンで指導を受けられる、あなただけのオーダーメイドトレーニング。



【様々なダンスにチャレンジ！】

■キッズHIPHOPダンス

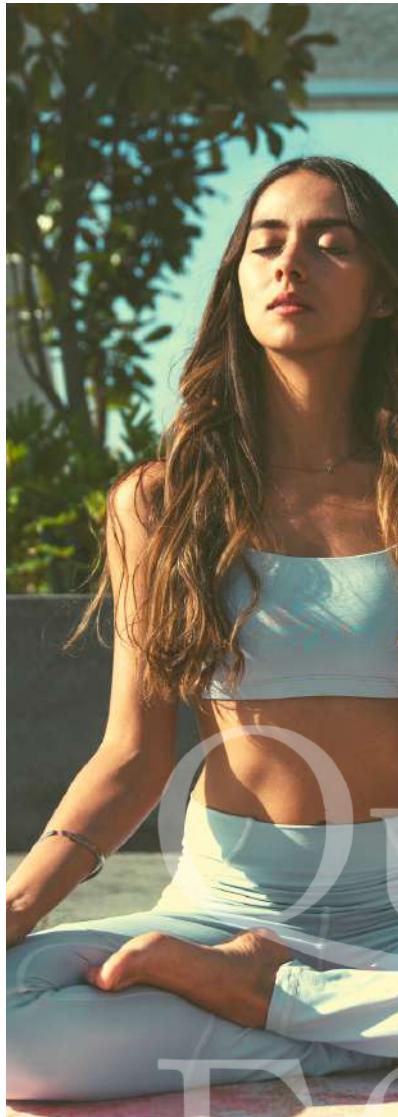
ヒップホップの基本的な動きを楽しみながら練習していきます。

■HOUSEダンスを楽しもう

HOUSEダンスのステップを楽しみながら丁寧に練習していきます。

■ソシアルダンスを楽しもう

ソシアルダンスの様々なステップを楽しみながら丁寧に練習していきます。



- 【自分と向き合うご褒美タイム】**
- はじめてのヨガ
ポーズを丁寧に解説しながら行う初心者でも安心して参加できるヨガ。
 - ハタヨガベーシック
ヨガの基本的なポーズを一つ一つ丁寧に行っていくヨガ。
 - 心地よいフローヨガ
呼吸とともに心地よく流れるようにポーズを行うヨガ。
 - リラックスヨガ
座った姿勢でのポーズをゆったりとした呼吸とともに行いリラックスを深めるヨガ。
 - 脚を細くするリンパヨガ
セルフリンパマッサージで脚のリンパを流しほっそりとした脚を目指すヨガ。
 - 二の腕を細くするリンパヨガ
セルフリンパマッサージで二の腕リンパを流しほっそりとした二の腕を目指すヨガ。
 - 深層筋のリラックスリリース
30分の中で凝り固まった深層筋をゆるめるポーズを3つ行い、体の深部の緊張を解きほぐします。
 - やさしいヨガと瞑想
呼吸を意識しながらやさしいヨガで体の緊張をゆるめ、瞑想を行います。瞑想が初めての方でも安心してご参加いただけます。



- 【メンテナンスでカラダを整える】**
- はじめてのピラティス
呼吸を意識しながら体幹部をコントロールして動くことを知っていただくためのピラティスレッスン。初心者の方でも安心してご参加いただけます。
 - 硬くてもOK！椅子ヨガ
椅子を使ってヨガのポーズを行います。体が硬くても椅子を使うことでご自身で調整しながらポーズを行うことができます。
 - 骨盤調整ヨガ
骨盤周りの筋肉のバランスを整えることで骨盤を正しい位置へ導くヨガ。
 - 腰痛改善ヨガ
もも裏・お尻を緩め、腰痛の改善を目指すヨガ。
 - 肩こり解消ヨガ
首・肩・背中を丁寧に緩めながら肩こりの解消を目指すヨガ。
 - ほぐれるストレッチ
様々な筋肉を心地よく伸ばすことで筋肉の緊張を解きほぐします。
 - タオル1枚でカラダメンテナンス
1枚のタオルを使って、カラダを整えるセルフ整体のクラス。