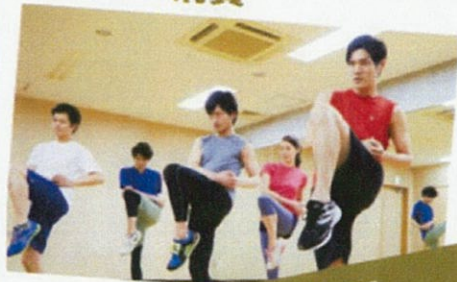


BODY COMBAT (ボディコンバット) / 定員23名

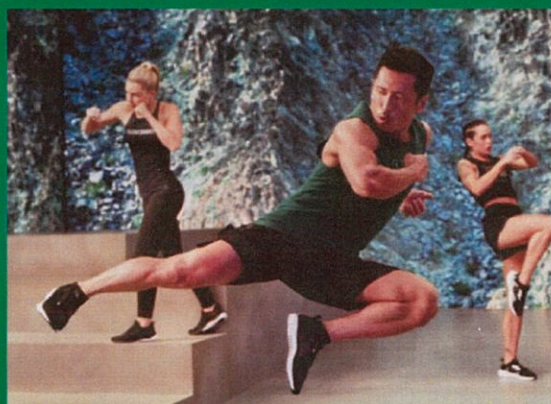
カロリー消費



捻転動作で
ウエスト締め効果も!



格闘技エクササイズ



格闘技の動き・形をベースに最新の音楽に合わせて体を動かす本格格闘技型エクササイズ。ボクシング・空手・ムエタイの動きで最大で600~800kcalを消費します。

☆☆プログラムの効果☆☆

○スタミナ向上・脂肪燃焼!

○全身引き締め効果!

○爽快、ストレス発散!

火曜日	19:20~20:20 (60分)	担/石井ヨ	670円
木曜日	19:20~20:20 (60分)	担/石井ヨ	670円
土曜日	11:15~12:15 (60分) *HQC	担/石井タ	870円

*HQCとはHigh Quality Class (高品質クラス) の略です。

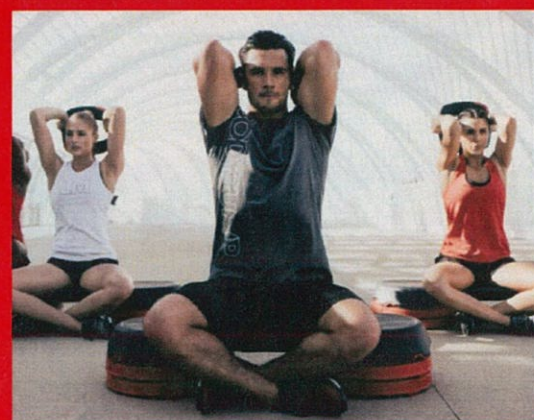
*石井ヨ=石井洋輔

*石井タ=石井貴志

※各クラス開始時間30分前より受付・ご入場となります。

BODY PUMP (ボディパンプ) / 定員18名

プレートの重さは
1kg・2.5kg・5kg から選べます。



専用小型のバーベルセットを使用し音楽に合わせて動きます。自身に合った重りを調整しながら反復運動により、骨密度・体幹・筋持久力を強化します。低負荷・高回数のトレーニングで大きな筋肉を付けることなくダイエットや全身の引締め効果があります。

☆☆プログラムの効果☆☆

○筋力向上！身体行動機能アップ！

○全身引き締め効果！

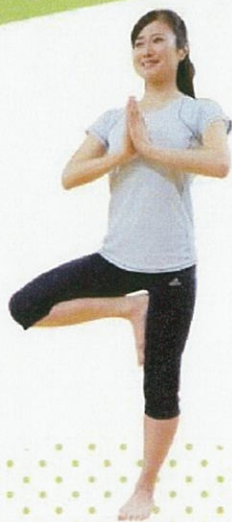
○爽快、ストレス発散！

水曜日	19:20～20:20 (60分)	担/千原	670円
金曜日	12:30～13:15 (説明+30分)	担/鈴木	510円
土曜日	14:45～15:45 (60分)	担/千原	670円
日曜日	12:00～13:00 (60分)	担/鈴木	670円

※各クラス開始時間30分前より受付・ご入場となります。

BODY BALANCE (ボディバランス) /定員20名

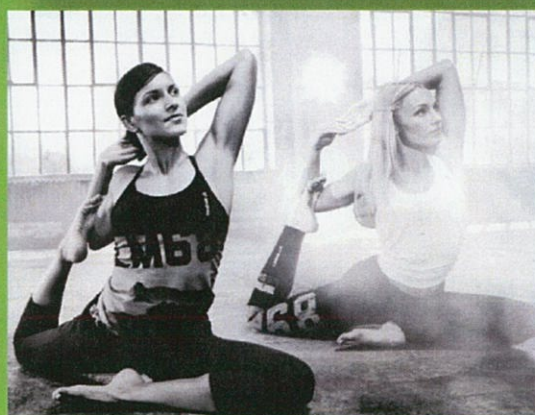
心も身体も解放!



シューズは不要。
素足でOKです!



バランスを整える!



ヨガ・太極拳・ピラティス等の動きをベースにストレッチやトレーニングを組合わせたエクササイズです。ゆっくりとした動きと呼吸から徐々に可動域を拡げ、お腹周りを中心にじっくりと筋肉に刺激を与え身体のバランスを整えます。

☆☆プログラムの効果☆☆

○体幹・下半身の強化!

○柔軟性の向上!

○姿勢改善により腰痛・肩こりを予防

土曜日	12:45~13:45 (60分) *HQC	担/石井タ	870円
-----	------------------------	-------	------

*HQCとはHigh Quality Class (高品質クラス) の略です。

*石井タ=石井貴志

※各クラス開始時間30分前より受付・ご入場となります。

Dance Class



担当/KANA



【 担当インストラクター/KANA/経歴 】
■2018年/WORLD WIDE
KARA ホ・ヨンジバックダンサー
■2019年/DREAM ON! Vol19 CJ
JAPAN賞受賞
KCON JAPAN2019 DREAM ON!
presents! コンベンションステージ出演
■2022年/KCON JAPAN2022 DREAM
Stege
Brava Girlsバックダンサー
■2023年/D-SHOCK FINAL 財部亮治バック
クダンサー
KCON JAPAN2023 DREAM ON!
presents! コンベンションステージ出演

Hip HopやK-POPの懐かしい曲から最新のダンスまで楽しく踊ってみましょう！レッスン毎に違う曲を練習します。バックダンサーとして活躍している講師のキレッキレの動きにも注目！

☆☆プログラムのポイント☆☆

○懐かしいもの～最新ダンスまで体験できます

○講師はK-POPのバックダンサーとして活躍

○毎回違う曲でダンスを練習できます！

日曜日	13:30～14:30 (60分)	担/KANA	670円
-----	-------------------	--------	------

※ Dance Classは月2回の開催です。開催日程をご確認下さい。

※各クラス開始時間30分前より受付・ご入場となります。

ZUMBA (ズンバ) / 定員20名



ZUMBA[®]
fitness



ラテン音楽を中心にHIP HOP、フラメンコ、タンゴ、ベリーダンス等のダンスの要素がMIXされ、ダンスステップを基本とした実用的なダンスエクササイズ！陽気に明るく楽しくいい汗をかけるグローバルダンスプログラムです。

☆☆プログラムの効果☆☆

○爽快、ストレス発散！

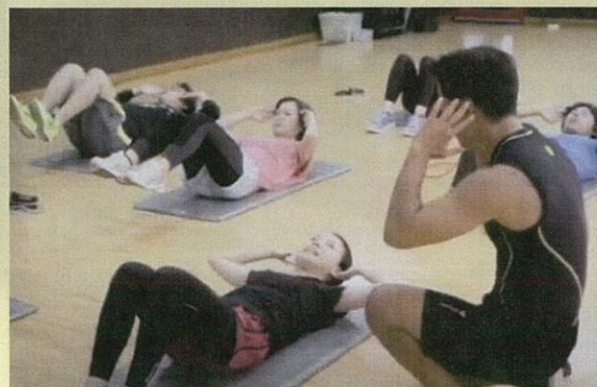
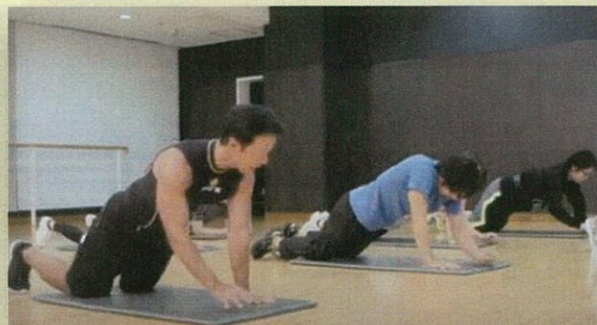
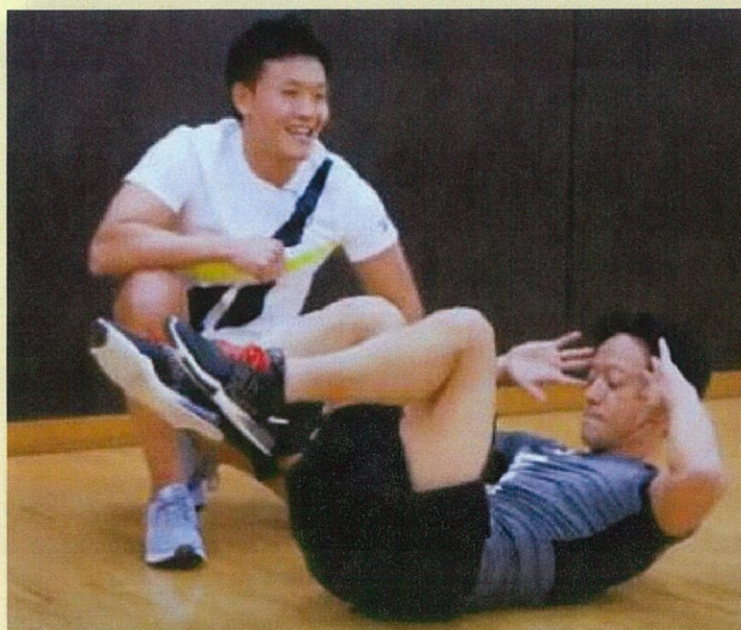
○ダンスを楽しむ！

○動きやすい簡単な振付け

木曜日	11:15~12:15 (60分)	担/カ石	670円
日曜日	9:45~10:45 (60分)	担/カ石	670円

※各クラス開始時間30分前より受付・ご入場となります。

コアクロス / 定員20名



CORE（コア）とは＝「肩から股関節回りを結ぶ身体の中心となる部分」の事。ここを自重・ダンベル・チューブ等を使ってご自分のペースや強度でエクササイズするプログラム。担当スタッフが参加者を回りながら正しいフォームをアドバイス。ウェストの引締めや美しい姿勢の維持を目的とします。30分の短時間で効果的にトレーニングが出来ます。

☆☆プログラムの効果☆☆

○身体全体のバランスが良くなる。

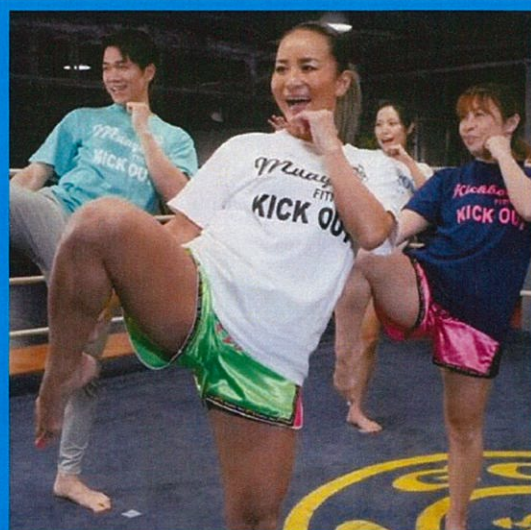
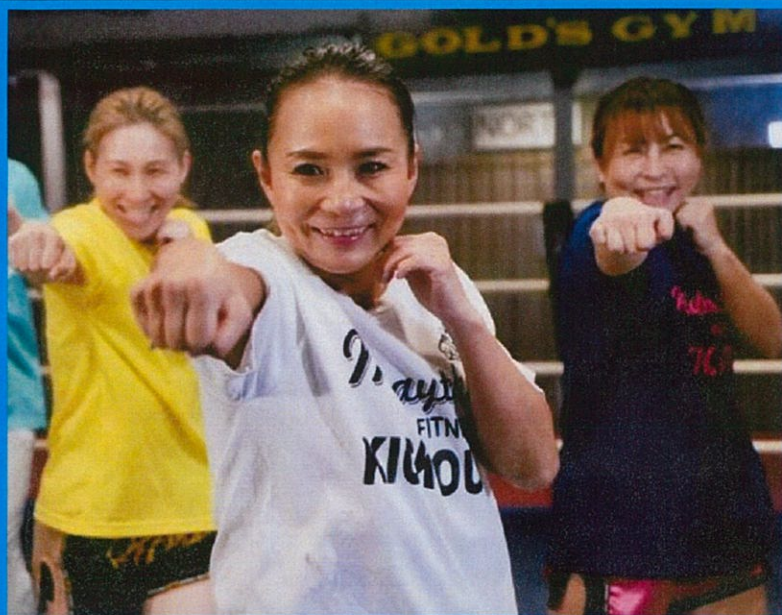
○腰痛予防や身体への負担が軽減される。

○お腹周りの引締め

日曜日	11:00～11:30（30分）	担/山下	510円
-----	------------------	------	------

※各クラス開始時間30分前より受付・ご入場となります。

KICK OUT (キックアウト) / 定員20名



KICK OUT
認定インストラクター
山川 知絵

キックボクシングの動作を音楽に合わせて繰り返し、有酸素運動と無酸素運動を効果的に行い脂肪燃焼を促す本格格闘技エクササイズです！

☆☆プログラムの効果☆☆

○本格的なキックボクシングを体験！

○全身運動で引き締め&ダイエット効果！

○爽快、ストレス発散！

日曜日	13:30~14:30 (60分)	担/山川	670円
-----	-------------------	------	------

※KICKOUTOは月1回の開催です。開催日程をご確認下さい。

※各クラス開始時間30分前より受付・ご入場となります。

ヨガ



ヨガのポーズを通して体幹部や下肢の筋力向上を図ります。また心身のストレスを深い呼吸と共に自分の内側と向き合いリセットさせます。心と身体のバランスを整えていきます。どなたでもご参加頂けます。

☆☆プログラムの効果☆☆

○柔軟性の向上、体幹強化

○自律神経を整える

○血流・リンパの流れを促進

火曜	やさしいヨガ	9:45~10:45 (60分) / 定員20名	担/高橋	670円
水曜	エンジョイヨガ	9:45~10:45 (60分) / 定員12名	担/藤澤	
木曜	ヨガ	9:45~10:45 (60分) / 定員20名	担/斉藤	
日曜	イスヨガ	13:30~14:30 (60分) / 定員8名	担/斉藤	

※各ヨガクラスは、内容・開催場所が異なりますのでスケジュール表をご確認ください。

※各クラス開始時間30分前より受付・ご入場となります。

ハワイアンフラ/ 定員20名



ハワイの文化や自然、神話、愛の物語などを手の動きや表情、ステップを使って表現します。ハワイにはもともと文字というものが無く想いや歴史、自然への敬意を「フラ」通して伝えてきたと言われます。

☆☆プログラムの効果☆☆

リラックス（癒し） ・ ストレス解消

姿勢が良くなる ・ 体幹が鍛えられる

全身運動 ・ ハッピーマインド

木曜日

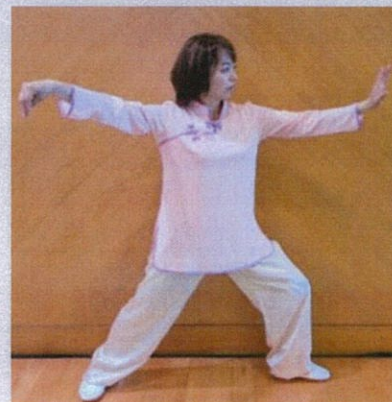
14:00~15:00 (60分)

担/NAO

670円

※各クラス開始時間30分前より受付・ご入場となります。

太極拳 (たいきょくけん) / 定員20名



＜講師紹介＞
無限太極拳協会所属
深井 仁美

自然に流れる水のようにゆったりとした気持ちで行います。全身に気を巡らせることで自然治癒力を高めたり、血液やリンパの流れを良くして新陳代謝をアップさせます。また深い呼吸により自律神経のバランスを整え心をリラックスへと導きます。初めての方でも安心してご参加頂けるプログラムです。

☆☆プログラムの効果☆☆

○ストレス軽減等リラックス効果

○バランス感覚向上による転倒防止効果

○柔軟性と筋力の向上

金曜日	14:00～15:00 (60分)	担/深井	670円
-----	-------------------	------	------

※各クラス開始時間30分前より受付・ご入場となります。

BODY BALANCE (ボディバランス) /定員20名

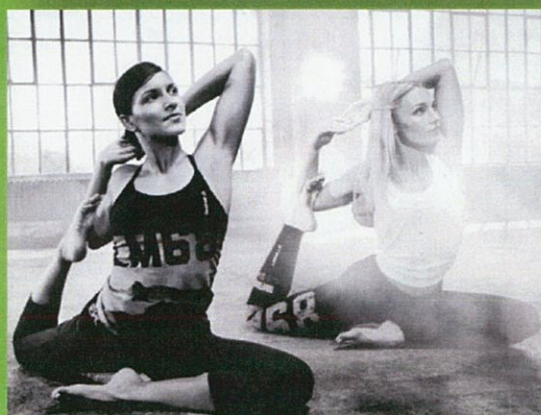
心も身体も解放!



シューズは不要。
素足でOKです!



バランスを整える!



ヨガ・太極拳・ピラティス等の動きをベースにストレッチやトレーニングを合わせたエクササイズです。ゆっくりとした動きと呼吸から徐々に可動域を広げ、お腹周りを中心にじっくりと筋肉に刺激を与え身体のバランスを整えます。

☆☆プログラムの効果☆☆

○体幹・下半身の強化!

○柔軟性の向上!

○姿勢改善により腰痛・肩こりを予防

土曜日	12:45~13:45 (60分) *HQC	担/石井タ	870円
-----	------------------------	-------	------

*HQCとはHigh Quality Class (高品質クラス) の略です。

*石井タ=石井貴志

※各クラス開始時間30分前より受付・ご入場となります。