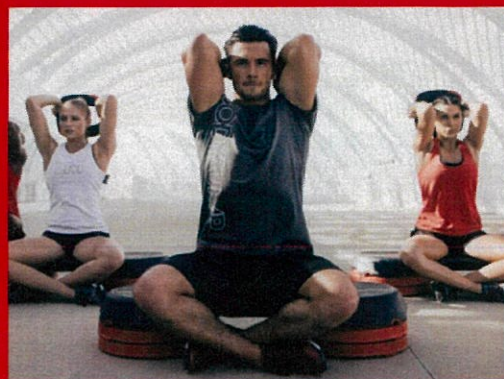
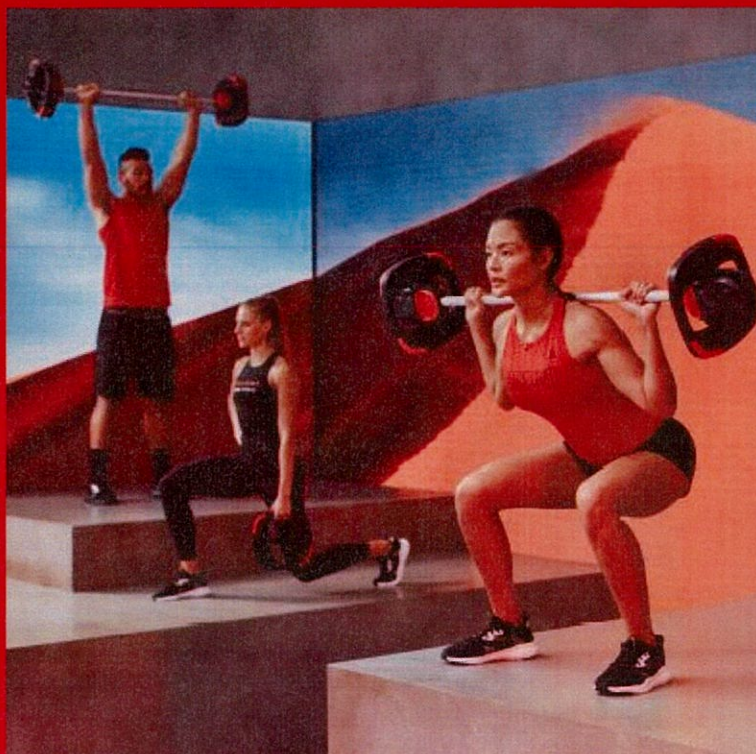


BODY PUMP (ボディパンプ) / 定員18名



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にも効果があります。

★★プログラムの効果★★

○筋力向上！身体行動機能アップ！

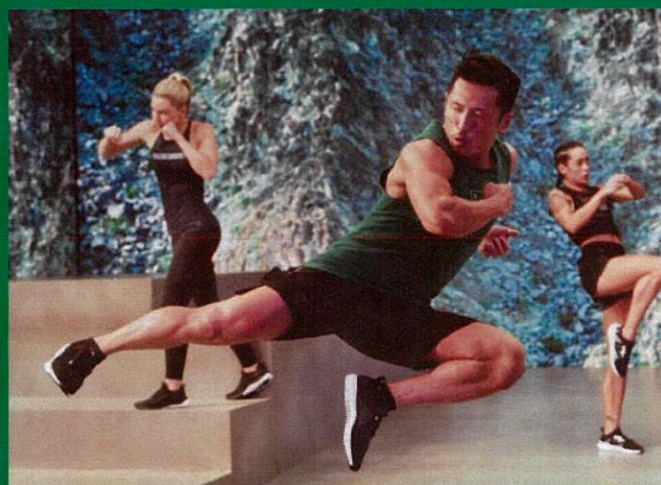
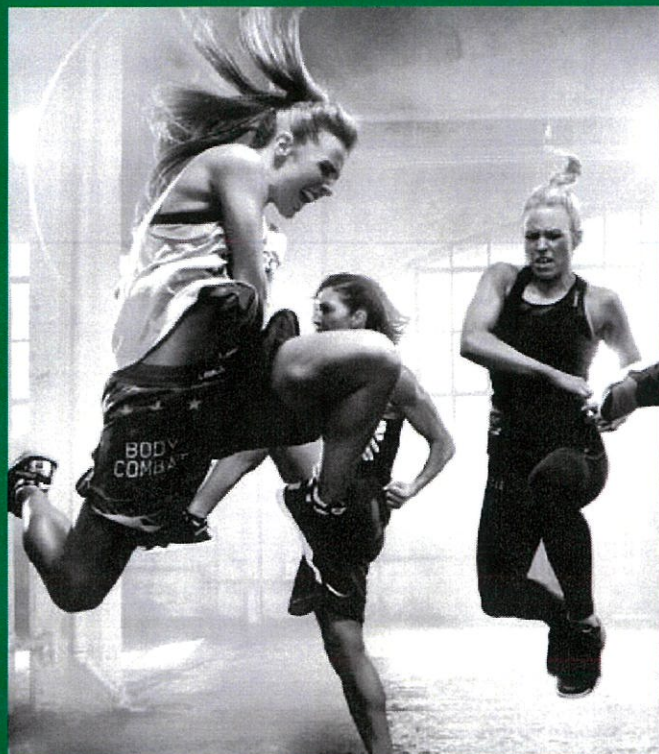
○全身引き締め効果！

○爽快、ストレス発散！

水曜日	19:20~20:20 (60分)	担/阿波寄	670円
金曜日	12:15~13:00 (説明+30分)	担/鈴木	510円
土曜日	14:30~15:30 (60分)	担/千原	670円
第1・3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 COMBAT (ボディコンバット) / 定員23名



LES MILLS
BODYCOMBAT

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！

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

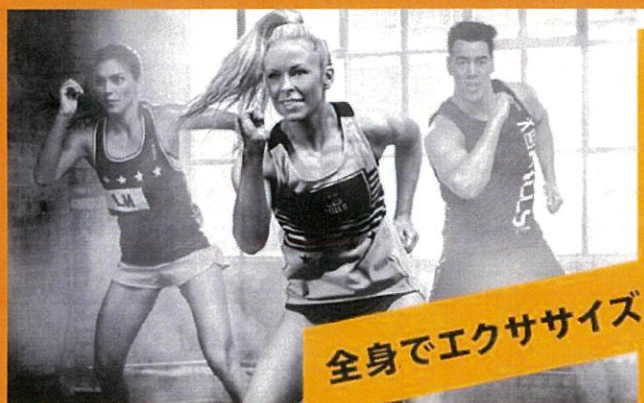
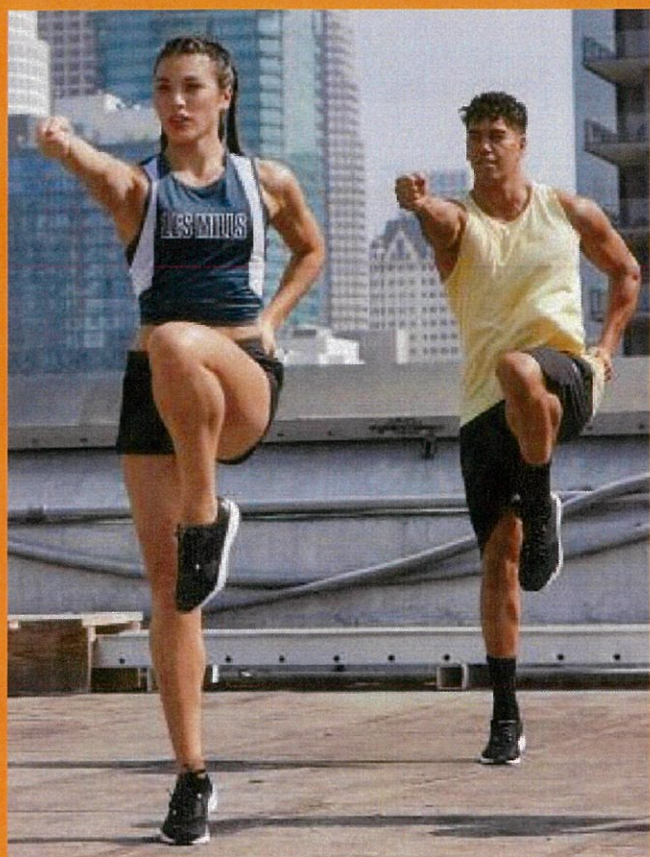
*HQCとはHigh Quality Class (高品質クラス) の略です

*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 ATTACK (ボディアタック) / 定員20名



筋力強化エクササイズやランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたトレーニングを行います。シンプルな動作で構成されているため、初めての方でも安心です

☆☆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！

金曜日

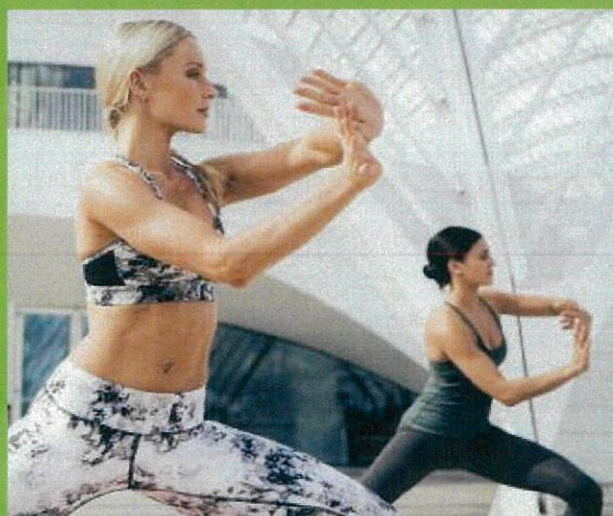
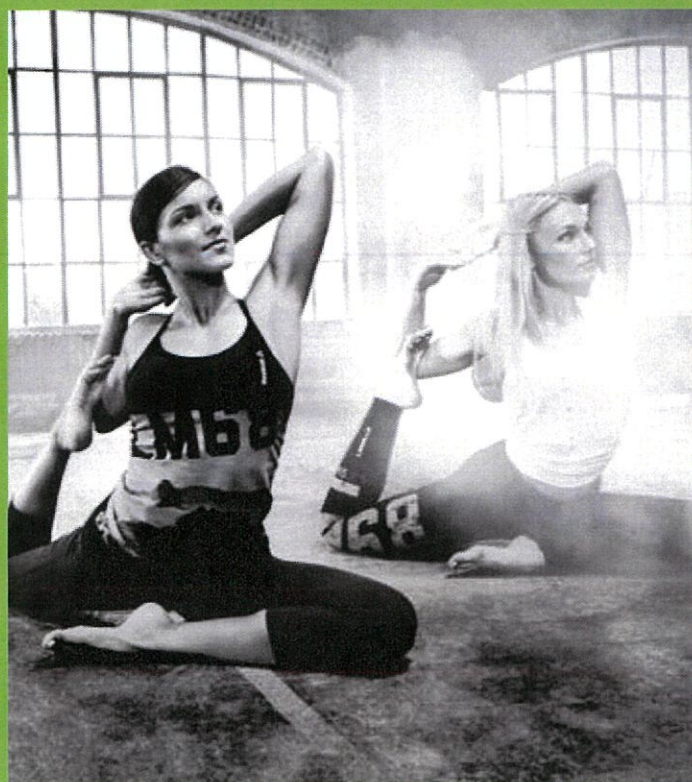
19:20~20:20

担/高橋

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



LES MILLS
BODYBALANCE

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

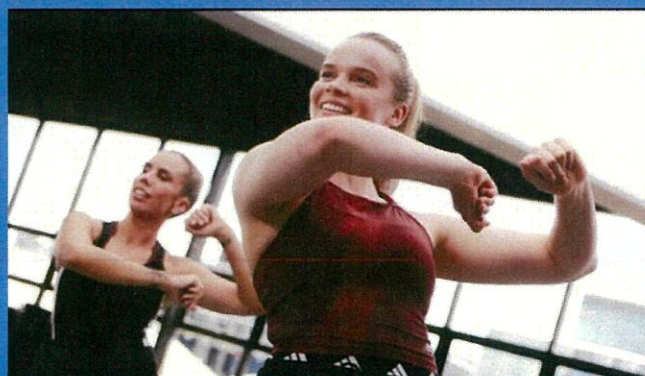
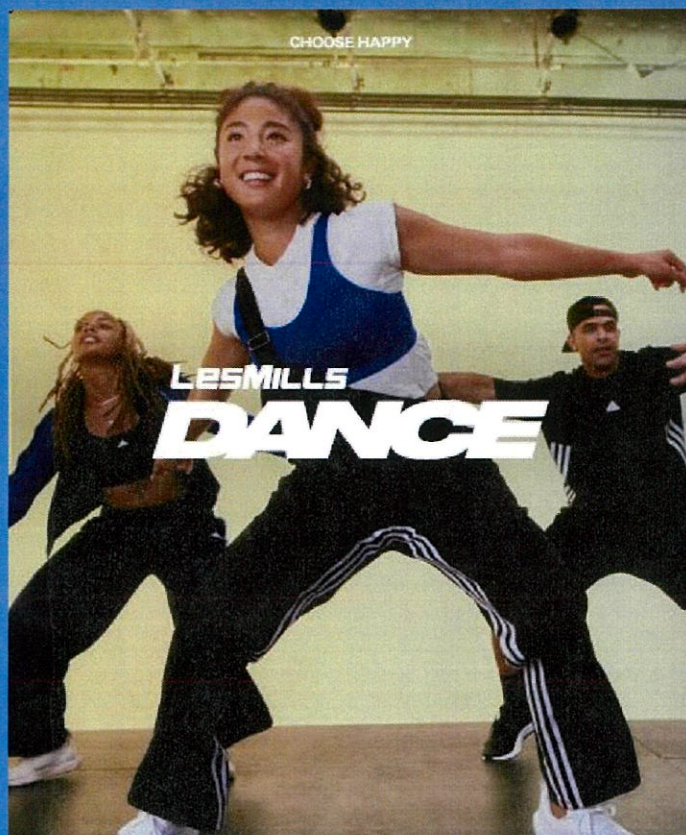
土曜日	12:45~13:45 (60分) *HQC	担/石井タ	870円
-----	------------------------	-------	------

*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。

LesMILLS DANCE (ルズミルズダンス) / 定員15名



トラック毎に振付が変わる1曲完結型なので、ダンスを通して新鮮な感覚を保つことができます。動きはシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすくダンス初心者にもお勧め。また、誰もがカッコよく踊れるような振付が多く、ワークアウトをしながらダンススキルを向上させたい人やダンス好きな人には最適のプログラムです。

★★プログラムの効果★★

○脂肪燃焼！全身引き締め効果！

○最新ダンスをカッコ良く踊れる！

○爽快、ストレス発散！

隔週土曜日	16:00~17:00	担/HiNA	670円
隔週日曜日	15:00~16:00		

ZUMBA (ズンバ) / 定員20名



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

火曜日	14:30~15:30 (60分)	担/MIKI	670円
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。

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
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

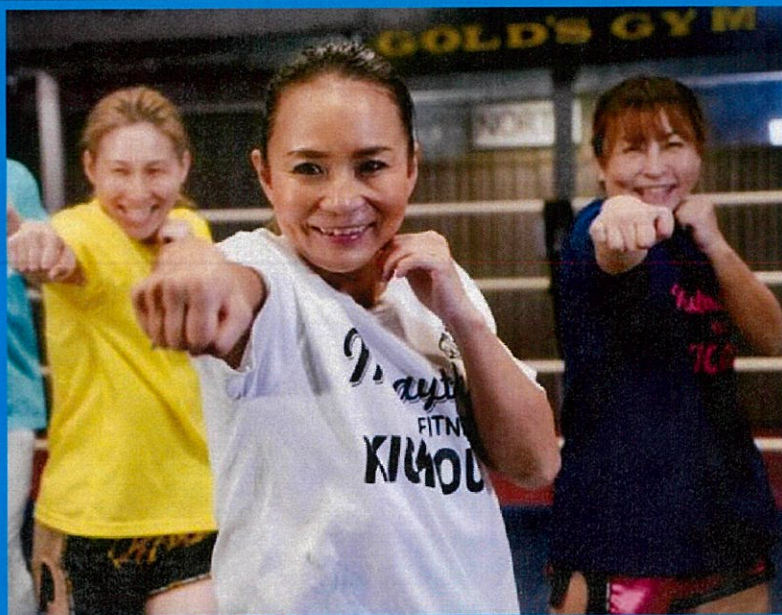
○毎回違う曲でダンスを練習できます！

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。

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。