

おすすめスタジオレッスン



毎週火曜日

19:00~20:00

こんな方にオススメ

- ・姿勢の歪みを改善したい方
- ・インナーマッスルを鍛えたい方

【体幹コンディショニング】

ストレッチや深層部の筋肉を使うことで、身体の筋肉のバランスや姿勢を整えていきます。体調に関わる全ての要因を整え、健康維持のために必要なトレーニングを行い、より良い身体づくりを目指しましょう。

定員10名

定員に余裕があるので
今がチャンス！！



毎週金曜日

14:00~14:45

こんな方にオススメ

- ・心肺機能を向上させたい方
- ・基礎代謝を上げて太りにくい

【ビギナーエアロ】

前後左右の移動やジャンプ、ランニングなどの動きをリズムに合わせて行います。脂肪燃焼だけでなく、心肺機能の向上・全身持久力の向上(スタミナアップ)にも向いており、ダイエット・健康維持など総合的な効果が期待できます。



毎週金曜日

19:00~20:00

こんな方にオススメ

- ・下半身の筋肉の衰えを感じる方
- ・じっくりと脂肪を燃焼させたい方

【かんたんシェイプアップステップ】

通常のウォーキングにステップ台の昇降動作が入るため、強度は高くなります。昇り降りする際に片足になるためバランス能力の向上も期待できます。様々なバリエーションをつけるため、認知系のトレーニングとしても効果的です。

