

はじめてのスタジオレッスン!

スタジオレッスンに興味あるけど
どのクラスなら参加できるかな?



悩みますよね。。。そんな方に

スタジオ担当者オススメの初心者プログラムです!



水曜日 11:00~12:00

整
え
たい

ボディフレックス

「力を抜く」「身体を緩める」等によって、インナーマッスルが動き出す事を利用したプログラム。今までの身体の使い方を修正し、新たな身体の使い方を筋肉に覚えさせていくクラスです。

木曜日11:00~11:50 金曜日 19:45~20:45 日曜日16:55~17:55

汗
か
き
たい

CFK (Cardio Fitness Kickboxing)

脂肪燃焼効果の高い有酸素運動にパンチやキックの動きを取り入れた格闘技エクササイズです。

水曜日 12:15~13:05

踊
り
たい

ディスコワールド

70、80、90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風アレンジしたダンスエクササイズです。ディスコファンからディスコを知らない方でも楽しく踊れるプログラムです。

担当インストラクターメッセージ

ボディフレックスを担当しているFUJIです！



ゆっくりと時間をかけて身体をほぐし、変わってしまった運動感覚を少しずつ元に戻します。
しなやかに動く身体、心地よくリセットした身体を是非ご体験ください。

CFK (Cardio Fitness Kickboxing)

木曜日を担当してる YASUKO です！



音楽に合わせて、キックやパンチを行うエクササイズです。
全身を使って身体を動かしますので、肩凝り解消、血行促進、代謝アップなど様々な効果が期待出来ます。
更にキックやパンチをする事でストレス発散も出来ます。
朝一番のレッスンです。沢山の汗をかいて、1日を気持ちよく過ごしに来て下さい。
スタジオでお待ちしています。

木曜日を担当してるバツティです！



エアロビクスにパンチや kick をとり入れた、格闘技エクササイズです。
水分補給しっかりとり脂肪燃焼効果をあげていきます。
皆様のご参加、お待ちしております。

日曜日を担当している沙弥子です！



格闘技で使う動きやトレーニングを入れつつ、初めての方でも身体に負担が無く動けるクラスです。
脱力しつつ上手く身体を使いながら効率よくシェイプして行きましょう！

ディスコワールドを担当している赤杖です！



マイケルジャクソン、クイーン、アースウインド & ファイヤーなどなど聞き覚えのある曲にあわせて楽しく踊りましょう。振り付けはとっても簡単。毎週のレッスン参加で自然に覚えちゃいます。
アツと言う間の 50 分です。ダイエットにも最適。
ご参加お待ちしております。