

スタジオ目的別！ おすすめレッスン紹介

【シンプルに汗☺】

シンプルエアロ



エアロビクスの基本動作を中心に構成されていて難しい動きやコンビネーションを行わないのでスタジオレッスン初心者の方でもしっかり身体を動かせるクラスです！
まさにシンプルに汗☺

【ストレス解消】

D-KICK



キックボクシングエクササイズとダンベルを使ったボディメイクを組み合わせたオールインワンプログラム。パンチやキックで、ストレス解消間違いなしです！！



【シェイプアップ】

バレトン



バレエ、フィットネス、ヨガの3つの動きをバランス良く組み合わせた裸足で行うボディメイクエクササイズです。
日常生活からトレーニングにも役立つ身体の使い方を練習します。✿



【転倒防止・機能改善】

フロールーシー



タイ古式ヨガと言われているルーシーダットンを音楽に合わせて行うクラスです。体の歪みを整え、血行を促進させます。続けることで日常生活でのちょっとした動作がスムーズになります！



担当インストラクターメッセージ

シンプルエアロ

火曜日 13:55~14:45
日置IR

エアロビクスをやってみようかな...と思ったら、見学するつもりで参加してみてください。年齢、体力、経験、関係なく楽しめる時間になるように心がけています。スタジオで、お待ちしております



水)13:20~14:10
日)14:35~15:25
植田IR

このクラスの良さは、筋トレやコンディショニングやストレッチ等で鍛えた身体を音楽🎵に合わせて動かせる所です。機能的な身体の動きを引き出して、動ける身体を目指せます。



D-KICK

火曜日 19:30~20:30
除村IR

一緒に頑張る仲間がいます。みんなと一緒に楽しくキックやパンチをしたら、知らない間に身体はスッキリ!!
D_KickのDはダイヤモンドのD! あなたは磨けば磨くほど光るダイヤモンドの原石なんです。自分の身体と心を磨いてピカピカな人生を送りたい方はDKへ来てね★



バレトン

火曜日 11:00~12:00
Non IR

運動初心者さんは、グループレッスンに慣れる為に参加してみてください。運動に慣れている方は、より動きを深掘りして、自分の身体と向き合って下さいね。動きはほとんど変えず一緒。だから、動きは直ぐに入るのに、毎回違う感覚。なぜなら、毎日、毎時間、身体の調子は違うから。今日の身体の調子はどんな感じですか?身体をしっかりとコントロールできるように、自分の身体と向き合う大事な時間です。お気軽にご参加ください。



フロールーシー

金曜日 14:25~15:25
西田IR

フロールーシーは音楽に合わせて流れるように身体を動かすクラスです。終わった後に「運動したな～」と感じられるように、しっかり身体を動かして体温を上げられるようなレッスンを目指しています。音楽に合わせてポーズを連続して行うことでより有酸素運動効果が高まります。激しく動くのは苦手だけど「最近運動不足だな～」「からだを動かしたいな～」という方に特におすすめです!

