



# レッスン紹介



## (脂肪燃焼系)

レッスン名	内容
フリースタイルエアロ 45分	体を大きくたっぷり使い、動ける・使える体を目指す 機能向上と脂肪燃焼を目的としたクラス
シンプルステップ 45分	ステップ台を使い、足腰を鍛える 下半身の強化と脂肪燃焼を目的としたクラス
ビート&キックス 45分	パンチやキックの動きで全身運動を行う 脂肪燃焼を目的としたクラス

## (コンディショニング系)

レッスン名	内容
コアトレーニング 45分	インナーマッスルの強化・姿勢改善・持久力向上を 目的としたクラス
バランスボール 45分	バランスボールを使い、全身の筋肉のバランスを整え 体幹の強化を目的としたクラス
サーキット 60分	運動器具を使い、筋力をアップし、痩せやすく 疲れにくい、体作りを目的としたクラス

## (調整系)

レッスン名	内容
リセットEX 45分	体の歪み・姿勢改善を目的としたクラス 体を整えたい方におすすめ
ヨガ 45分	交感神経と副交感神経のバランスを整えるクラス 心を整えたい方におすすめ
ショートレッスン 15分	気になる部位を、ストレッチや筋力トレーニングで 整えるクラス（「S」と表記）

## (パーソナル) 要予約

30分/3000円 60分/5000円

担当者	内容	
海老名トレーナー	プロのパーソナルトレーナーによるトレーニング 気になる体のことならお任せください	
	木曜日	11:00~18:00
柴トレーナー	女性だからこそわかる、女性の為のトレーニング 体のラインやダイエットのことならお任せください	
	日曜日	15:00~18:00
※第1週目 お休み		

## (スクール) 要予約

レッスン名	内容	
体幹クラス 45分	体幹を鍛えたい方へおすすめ	
	火曜日	9:00~9:45 4500円/月
ダイエットクラス 45分	ダイエットをしたい方へおすすめ	
	水曜日	9:00~9:45 4500円/月

## (その他)

レッスン名	内容
バランスシューズ	使い方は気軽にスタッフにお聞きください 受付にてご購入頂けます

※レッスン開始10分以降は、皆様の安全上の為、ご参加頂けません

※レッスンの退室は、皆様の安全上の為、やむを得ない場合のみとさせていただきます

※都合により、レッスン担当者が、変更になる場合がございます

※水分補給は、こまめに行いましょう