

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
リセットエクササイズ 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

(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	10時~17時(レッスン時間除く)
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

(スクール) 要予約

レッスン名	内容	
体幹クラス 45分 ※満員御礼※	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