



YOGA (30分)

深い呼吸とポーズの連動で、心と身体をリフレッシュ。身体が硬いとお悩みの方にも無理なくご参加いただけます。

担当：西山



ファット

バーニング

Fat Burning (30分)

Fat Burningは自重で行う筋力トレーニングと有酸素運動を混ぜた脂肪燃焼プログラムです。

担当：鈴木



コンディショニング腰痛編 (30分)

多くの方が抱えている腰痛に、体の柔軟性や安定性からアプローチし、痛みのないカラダ作りを目指すプログラムです。

担当：遠藤



ランナーズ

Runner'sサーキット (30分)

ランニングと筋力トレーニングを複合したレッスンです。ランナーやこれからマラソンにチャレンジしたい方、ダイエットしたい方にお勧めです。

担当：庭瀬



ストレッチポール (30分)

ストレッチポールを使用し、体の歪みや強張りをリセットします。リラクゼーションから日常でも綺麗な姿勢を保てるような優しいトレーニングを行います。

担当：各インストラクター

