

スタジオ プログラム

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

アクアピクス (30分)

水中で音楽に合わせた全身の運動を行います♪初めて参加する方でも楽しく運動することができます。



担当：榎村

THE 体幹 (30分)

カラダを支える重要な部分をじっくり鍛えていきましょう！運動初心者の方でも無理なく参加できます。



担当：遠藤他

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織り交ぜた脂肪燃焼プログラムです。



担当：鈴木