

9月23日(土祝)特別レッスン

① 9:20~9:35 ローラーリラックス

ストレッチポールを使用した腰痛、肩こりの予防と姿勢改善のストレッチです。

担当:ジムスタッフ

(定員:15名)

② 9:45~10:45 体験

ペルヴィスピラティス ★

骨盤にフォーカスしながら姿勢を矯正し、筋肉(インナーマッスル)も鍛えていくエクササイズです。最近運動不足で悩まれている人から、スポーツをやっている方までどなたでもご参加いただけます。(定員:40名)

土曜日スポーツコース体験

担当:村松

③ 11:00~12:00 体験

ZUMBA ★

ラテン系の音楽とダンスを合わせたダンスエクササイズです。楽しい音楽を聴きながら汗を流しましょう!(定員:50名)

土曜日スポーツコース体験



ZUMBA®

担当:村松

④ 13:30~14:30 体験

Group Centergy60 ★

明るく軽快な音楽に合わせてヨガ・ピラティスなどの動きを行います。体力、柔軟性、および精神の安定性を向上できます。グループセンタジーは自分のペースでできるプログラムですので、エクササイズ初心者にも最適です。(定員:40名)

金曜、日曜日スポーツコース体験

担当:MAI



⑤ 14:45~15:45 体験

Group Fight60 ★

ボクシングやキックボクシングといった様々な格闘技から取り入れた動きを音楽に合わせて行います。パンチやキックで毎日のストレスを発散できることはもちろん、上半身を使って肩や腕を引き締め、脂肪燃焼にも効果的!(定員:50名)

金曜日スポーツコース体験

担当:HIDE

⑥ 16:30~16:45

グリッドコンディショニング

グリッドを使用して身体のほぐしを行います。柔軟性向上、疲労回復に効果的です。運動の前後どちらにでもピッタリ!

(定員:15名)

担当:ジムスタッフ

※レッスン名の後に★印のついているものはレッスン開始30分前から受付にて整理券の配布を行います。

※全てトレーニングルーム利用料(300円/2H)でご参加いただけます。

※全レッスン、1階トレーニングルームにて行います。

※ 体験 このマークのあるレッスンは第3期スポーツコースで行われるレッスンです。