

～体感しよう！！新しい運動スタイル☆☆☆～

<p><u>肩こり対策ストレッチ (定員 10名)</u></p> <p>筋力の低下だけでなく、柔軟性の低下も肩こりの原因となります。緊張した筋肉をほぐして血流を良くし、肩甲骨まわりの筋肉を柔らかくしていきます。自分のペースでゆっくりと呼吸をしながら、気持ち良くストレッチを行うクラスです。</p>	<p><u>初級エアロ (定員 8名)</u></p> <p>軽快な音楽に合わせた簡単な動作で体をダイナミックに動かす運動です。大量の酸素を体内に取り込むので呼吸器や循環器の機能が上がり、疲れにくい身体作りや脂肪燃焼効果が期待できます。楽しみながら動くことで気分転換になりストレス発散にも繋がります。</p>
<p><u>はじめてボクササイズ (定員 8名)</u></p> <p>始めてボクシングエクササイズを行う方にオススメなクラスです。基本フォームやパンチをカッコよく打つ方法も詳しく行います。筋力や持久力向上、シェイプアップ、ストレス発散に効果があります。楽しく痩せて、筋力アップを目指しましょう。</p>	<p><u>A.B.S (定員 10名)</u></p> <p>自重トレーニングを正しいやり方でわかりやすく学びながら引き締めていくことができる腹筋エクササイズです。強度の弱いレベル1から始まり5まで徐々に強度を強くしていきます。短時間のエクササイズなので集中力を切らさず行うことができます。</p>
<p><u>ルームサーキット (定員 8名)</u></p> <p>有酸素と筋トレを交互に組み合わせ効率良く脂肪燃焼を行うトレーニングです。休憩を減らし、強度の高い運動を続けることでアフターバーン効果（運動終了後も燃焼効果が持続）に期待ができ、短時間の運動でも十分な脂肪燃焼効果を見込めます。</p>	<p><u>ピラティス (定員 10名)</u></p> <p>ピラティスの基本となる身体の筋肉を引き伸ばして強化するエクササイズです。ハードな動きは苦手な方や、身体を整える為に効果的な運動を探している方など運動初心者向けのクラスです。美しい身体を目指しましょう。</p>
<p><u>バレトン (定員 10名)</u></p> <p>フィットネス、バレエ、ヨガの要素を組み合わせたボディメイクエクササイズです。筋力バランスの向上や柔軟性の向上、心肺機能の向上に脂肪燃焼の効果も期待できます。</p>	<p><u>体幹ストレッチ (定員 10名)</u></p> <p>お腹やお尻を引き締めながら体幹のストレッチを行っていきます。筋肉をゆっくり伸ばすことで血流が良くなり基礎代謝が上がっていきます。リンパの流れも改善され疲れにくく痩せやすい体を目指します。またリラックス効果も得ることができます。</p>
<p><u>下半身チャレンジ (定員 10名)</u></p> <p>ヒップアップ・脚痩せを目指す方への下半身トレーニングです。3つの動きで構成され、短時間で簡単に行える内容になっています。美しいボディラインを作るうえで重要な下半身を理想の形にしちゃいましょう。</p>	<p><u>バーニングファイター (定員 8名)</u></p> <p>ボクシングや空手のパンチやキックを組み合わせたエクササイズで、脂肪燃焼・瞬発力向上・筋力アップに効果的です。爽快感抜群の格闘技エクササイズでストレス発散にもオススメの楽しいクラスです。</p>

【バーチャルレッスン利用方法及び注意事項】

- レッスン開始後の入場は、怪我の予防の為ご遠慮ください。
- レッスン中、体調が悪くなった場合は無理をせずスタッフまでお声掛けください。
※途中退場をされる方も同様にスタッフへお声掛けください。
- ご自身で体調管理を行って頂き、怪我には十分気を付けてご参加ください。
- 安全確認の為スタッフが見回りをさせて頂く事がございます。
- 各レッスン定員がでございます。

【レッスン開始 30分前に整理券を配布致します】

- 写真・動画の撮影はおやめください。
- 機器のトラブルでレッスンを休止させて頂く場合がございます。予めご了承ください。
- 場所取りやレッスン中の会話等、他の会員様のご迷惑となる行為はおやめください。