

ストレッチ系レッスン

- | | |
|-------------|---|
| ストレッチ | ゆっくり全身のストレッチを行います。 柔軟性の向上 にオススメのクラスです。 |
| ポールストレッチ | ストレッチポールを用いた、リセットコンディショニングを行います。 背骨の歪みなどを調整 するクラスです。 |
| 青竹ストレッチ | ストレッチと青竹踏みを組み合わせ、 冷え性や足のむくみの改善 に役立てるクラスです。 |
| タオルストレッチ | タオルを使ってストレッチをすることで、 手の届かないところを補い柔軟性向上 に役立てるクラスです。 |
| テニスボールストレッチ | テニスボールを用いて筋膜の萎縮や癒着を引きはがします。 全身のコリや不調の改善 に役立てるクラスです。 |
| 姿勢改善ストレッチ | 猫背や反り腰など「悪い姿勢」を改善していきます。 腰痛や肩こりなどの予防・改善 に役立てるクラスです。 |

トレーニング系レッスン

- | | |
|----------|---|
| お腹 | お腹まわりを鍛えます。 お腹全体を引き締めて理想のウエストラインを手に入れましょう。 |
| 上半身 | 肩・腕まわりや胸まわりなどの引き締めや筋力向上 にオススメのクラスです。 |
| 下半身 | お尻まわりや太ももまわりなどの引き締めや筋力向上 にオススメのクラスです。 |
| ディスク | バランスディスクを使ってトレーニングします。 バランス感覚の向上 などにオススメのクラスです。 |
| 引き締め | 上半身や下半身など限定せずに鍛えていきます。 どこを引き締めるのかはその日のお楽しみ です。 |
| ボール | ジムニクボールを使ってトレーニングします。 ボールの柔らかさと反発力を使ってさまざまな運動 を行います。 |
| 体幹トレーニング | 上半身から下半身までしっかり体幹を鍛えます。 誰よりも丈夫な体を目指しましょう。 |