

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	ゴ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。