

ワンコインレッスンご参加の流れ

**トレーニングルームと1本のレッスン両方使えて500円！
整理券配布は、レッスン開始30分前からになります！**

- ★ 2階フロント受付 … 定員の確認をお願い致します。
空いていたら、券売機でチケット購入して、検温・利用受付表に記入
整理券をもらってください。
- ★ 会議室・体育館・体力測定室 … レッスン前と後でトレーニングルームが利用できますが
トレーニングルームも人数制限がございます。
受付でその都度確認してください。
- ★初めて参加される方は、登録が必要になりますので、時間に余裕をもってお越し下さい。
- ★定員：会議室8名 体力測定室6名 体育館40名

クラス名	運動強度	内容
ゆったり・のんびり健康体操	★	ストレッチや簡単な体操を行う事で身体の血行を良くしてコリを無くしたり、日常で行う動作の機能向上を目指すクラスです。初めての方でも安心して参加して頂けます。
ボディバランス	★	伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどを組み合わせ、音楽にのせて行うプログラムです。ストレスを和らげると同時に、「身体機能」「柔軟性」「バランス力」「体幹の筋力」の向上を目指します。 ST ストレNGTH はコアトレが入ります。 FX フレキシビリティ はコアトレが入りません。
ボディパンプ	★	音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズをおこないます。
ボディジャム	★	ボディジャムはダンス感覚を楽しみながら行うカーディオワークアウトです。 最新のダンススタイルとニューサウンドを楽しめるクラスです。
シンプルーヨガ	★	ヨガの基本ポーズをゆっくり、正確に行うクラスです。初めての方からヨガに慣れている方まで幅広く楽しめるクラスです。身体の機能回復、向上を目指します。
コンディショニング・ヨガ	★	ヨガの様々なポーズで心と身体のバランスを整え、身体の歪みを改善。体調が徐々に良い方向に向かいます。初めての方でも安心して行えるヨガです。
ビランクスヨーガ	★	「ビランクス」とはラテン語で「バランスをとる」という意味。心(精神)と身体(肉体)の双方のバランスをとりながらシェイプアップも目指します。
サーキットトレーニング	★	マシンとステップ台を交互に1分間ずつトレーニングすることで、ベストな心拍数を維持しながら全身をバランスよく動かし効果的に美しい体を作ります。脂肪を燃焼し、筋持久力と血流をアップさせます。※定員6名まで
コアクロス	★	体の中心となる体幹部分(コア)を集中的に鍛え、体の機能向上、スタイルアップを目指すクラスです。
尻・二の腕・筋トレ	★	お尻と二の腕の筋力アップに特化したクラスです。
腰痛体操	★	腰痛にならないための体操や筋力トレーニングをします。
脚腰筋トレ	★	下半身に特化したクラスです。