

4月からのNEWプログラム紹介

ユーバウンド

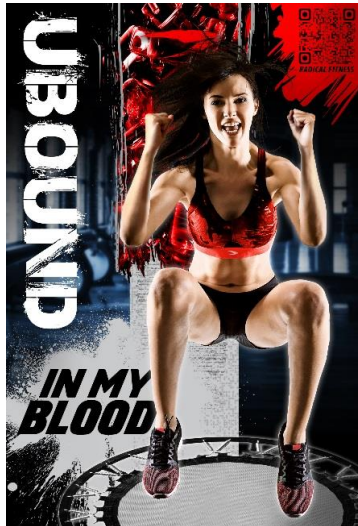
ミニトランポリンを使って

高強度で膝や足首への負担が

少ないプログラム！心肺機能

向上と体幹強化が出来ますよ！

月曜日	20:00 ~ 21:00
火曜日	15:50 ~ 16:35
日曜日	16:10 ~ 17:10
(最初の15分は練習付き)	



映像演出プログラム

スタジオ×映像×インストラクター

=プロジェクションワークアウト

壁面に広がる映像とリンクしたプログラムで五感を

刺激する映像演出プログラムを御堪能下さい！！



月曜日	10:30 ~ 11:30 ヨガ	16:05 ~ 16:50 ボディアタック45
火曜日	10:30 ~ 11:30 背骨コンディショニング	19:10 ~ 19:55 バランスコーディネーション
水曜日	10:25 ~ 11:10 気功	19:10 ~ 19:55 ボディアタック45
木曜日	10:30 ~ 11:15 ライフアップエクササイズ	15:45 ~ 16:45 ベーシックダンスワークアウト
	19:00 ~ 20:00 ヨガ	
土曜日	14:00 ~ 14:45 なれたらエアロ	18:15 ~ 19:00 ボディコンバット45
日曜日	12:30 ~ 13:30 ヨガ	

初心者にもおすすめです！

体調改善運動

(月) 10:30 ~ 11:15
「脱力をして小さく揺らす」
動きづらくなっている
筋肉の調子をご自身で
整えて体調不良の
改善と、体調不良を
作らない身体作りを
目指します。

背骨コンディショニング

(火) 10:30 ~ 11:30
背骨の歪みから発生
する身体の不調を改
善するエクササイズ
です。
※フェイスタオルを
持参下さい。

ライフアップエクササイズ

(木) 10:30 ~ 11:15
骨盤の歪み・傾き・ズ
レを軽減する為に骨
盤周辺のケアをしてい
くエクササイズです。

ヨガ セラピー

(木) 11:25 ~ 12:25
ヨガのアサナと呼吸法
身体の臓器ダメージ
回復とメンタルケアを
していく自然治癒ヨガ
です。

ボールde ひきしめお腹

(木) 21:20 ~ 21:50
バランスボールを使って
様々な腹筋トレーニング
を行ないます。お腹まわ
りを効果的に引き締めた
い方にオススメです。

やさしい ハイドロダンス

(火) 14:00 ~ 14:45
ハイドロトーンを使用し、
前半はウォーキング、
後半に音楽に合わせた
シンプルなダンスの
ステップを行ないます。
水の抵抗を使って
トレーニング出来ます！