

いつもスポーツクラブ湘南台ファーストをご利用いただきありがとうございます。

9月15日(日)10時から MOSSA のイベントレッスンの一般受付を開始いたします！

レギュラー会員様であればどなたでも予約可能となっております。

フロントにて予約受付をしております、HP の予約サイトではご予約できませんので予めご了承ください。

当日のレッスンの空き状況によってレッスンに参加できる可能性がございますので当日の空き情報につきましてはフロントスタッフにお尋ねください。

~MOSSA~

アメリカで開発された、シンプルで楽しく、化学的根拠に基づいた安全で効果的なプログラムです。

MOSSA の各プログラムは、性別や年齢、フィットネスの経験にかかわらず楽しめる内容のレッスンとなっております。

ぜひこの機会にレッスンに参加して MOSSA を楽しんでください！

レッスン内容

◆Group Power ・ RADICAL POWER、シェイプパンプと同種のレッスンです。

IR：Matsu(マスタートレーナー)

スタジオ：LINO

時間：14:00~14:45

定員：25名

◆Group Groove ・ MEGADANZ、ZUMBA と同種のレッスンです。

IR：Mayo(マスタートレーナー)

スタジオ：LINO

時間：15：05~15：45

定員：30名

◆Group Centergy ・ ピラティス・ヨガと同種のレッスンです。

IR：Lia(マスタートレーナー)

スタジオ：LINO

時間：16：05~16：45

定員 30名

9月16日(月)は MOSSA のレッスンで盛り上がりましょう！

皆様のご参加よりお待ちしております。



X



9月16日（月祝） MOSSAプログラム ファースト上陸

MOSSAプログラムとは

MOSSAプログラムは、フィットネスの本場アメリカで開発された、シンプルで楽しく、科学的根拠に基づいた安全で効果的なプログラムです。世界最高レベルの開発チームが作成するこのプログラムは、リリースまでに音楽評価、安全性評価等の厳しいテストを経て、その後1,200人の一般会員が計60のテストを実施し、すべてをクリアしたものが、精製して世界中のインストラクターに届けられ、お客様のもとに提供されています。一切の妥協を許さないMOSSAの各プログラムは、性別や年齢、またフィットネスの経験にかかわらず、シンプルで楽しく、安全で効果的なワークアウトを提供できるように綿密に設計されています。また、プログラムリリース後は各クラブやインストラクターを対象に協力的なリサーチを実施して貴重なリサーチを集め、プログラムを3ヶ月ごとに更新し、いつも最新のプログラムを提供します。

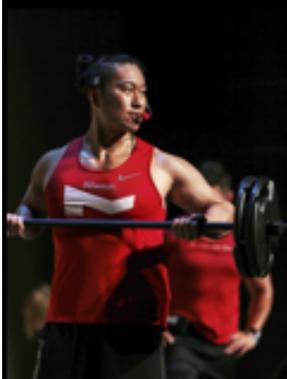
**湘南台ファーストでは既に導入しているRADICALプログラムに加え、
10月よりMOSSAプログラムを導入予定!!
担当インストラクターは国内に数名しかいないマスタートレーナー※が
3名集まりイベントを盛りあげます!!**

※マスタートレーナーとは、レッスンプログラムを保有する企業と契約し、日本国内でライセンスを取得、または取得を目指すすべてのインストラクターに対してプログラムの研修・指導を実施するインストラクターのインストラクター。
自身がマスタートレーナーであるプログラムにおいて、彼らは国内最高レベルのインストラクション、パフォーマンスを発揮いたします。

湘南台ファーストでのイベント・導入予定のプログラム

- Group Power …ファーストで実施中のRADICAL POWER・シェイプパンプと同種のプログラムです。
- Group Groove …ファーストで実施予定のMEGADANZ、実施中のZUMBAと同種のプログラムです。
- Group Centergy …ファーストで実施中のRADICAL OXGENO・ピラティス・ヨガと同種のプログラムです。

イベント情報



= Group Power =

日程：2019年9月16日（月祝）14：00～14：45

担当：Mastu

会場：LINO STUDIO

定員：25名

対象：プライム会員

料金：無料



= Group Groove =

日程：2019年9月16日（月祝）15：05～15：45

担当：Mayo

場所：LINO STUDIO

定員：30名

対象：プライム会員

料金：無料



= Group Centergy =

日程：2019年9月16日（月祝）16：05～16：45

担当：Lia

場所：LINO STUDIO

定員：30名

対象：プライム会員

料金：無料

【備考】

9/1（日）よりフロントにて受付開始いたします。※WEB予約はございません

レギュラー会員の方は、イベント前日に予約が定員に満たしていない場合はご参加いただけません。

必ずフロントにて予約をしていただくようお願いいたします。

レッスン・インストラクター紹介



この45分のバーベルプログラムは、素敵な音楽と共に、刺激的でやる気の出るグループ環境で主要な筋肉を強化します。スクワット、ランジ、プレートとカール等のシンプルな動作を行なうこのレッスンは、あらゆる年齢層と体力レベルの方々に通じています。

Mastu



学生時代に空手の補強で始めたウエイトトレーニングにハマリ、それ以降この業界で活動の幅を広げている。
現在はインストラクターだけでなく、愛妻の画家である江戸から続く蕎麦屋の見習いとしても修行中。
今も昔も、トレーニングの目的は「強くなる」と「健康」のため。
MOSSAナショナルトレーナーの他、パーソナルトレーナーとして活動しており、カラダに絡んでいる筋肉はまさにホンモノ。日本が誇るカリスマのPowerをぜひ受けてみてください!!
LET'S MOVE!!

やる気が出るヒット曲やテンションが上がる曲のチャートとともに45分間のフュージョンクラブ、アーバンとラテンのダンスを試してみましょう。
親切でファンキーで気さくなインストラクターがアナタをノせて、グルーヴィーにさせてくれるはずですよ!

GROOVE GET A MOVE ON!

Mayo

幼少時代にプロトウェイミュージカル「アニー」や、映画「嵐闘市」に出演。その後情報番組のMCなど多くのメディアで活躍。その後ストリートダンスにハマリ、ダンスコンテストでは2年連続優秀賞受賞。劇団のダンス指導、舞台やアイドルグループの振付などを担当。
また日本人初、海外でのMOSSAインストラクターの育成研修を実現するなど、そのスキルは世界にも発揮されている。
日本が、世界が誇る指導力と表現力をアナタに。LET'S MOVE!!



CENTERGY CENTER YOUR ENERGY!

この45分間のヨガとピラティスの旅でより強くなりませんか？ 今までのヨガやピラティスにない、明るく元気が出る音楽にのせて、グループの活気と親切的なインストラクターがアナタのエネルギーを集中させ、ストレスを軽減し、笑顔にしてくれるでしょう。

Lia



4歳からモダンバレエを始め、10歳で全国舞踊コンクールに出場。ダンスと歌が大好きで、南青山少女歌劇団でミュージカル酒けの青春を過ごす。
ダンス・ヨガ・肩こりや腰痛改善をめざすコンディショニングで、幅広い年齢層の方に楽しく続けられるフィットネスライフを提供するため、各地のイベントで多岐にわたる活動の場を広げている。
現代的な音楽とヨガピラティスとLiaの融合でアナタを癒しの旅に導いてくれることでしょう。
LET'S MOVE!!