

2020年
4月

レッスンをリニューアル!!

4月より様々なレッスンが加わります！皆様ふるってご参加ください！

adidas YOGA

ポーズと呼吸を連動させるアシュタンガヨガのスタイルに基づき、フィットネスに進化したヨガです。強く美しい身体を目指します。



肩甲骨コンディショニング

凝り固まった首、肩回りの深層筋を気持ちよく解すエクササイズ。肩こりや姿勢改善のほか、ストレス性の頭痛、睡眠緩和にも効果が期待できます。



ミットパンチエクササイズ

実際にミットを打つトレーニングです。筋力アップ・ダイエット・ストレス解消に最適です！



ボクシングエクササイズ

格闘技の動きを使って、筋力アップ、体脂肪の燃焼効果が期待できます。初めての方でもお気軽にご参加ください。



ムーブメント

しゃがむ、立つ、支える…沢山ある人間の基本的な能力を見つめ直し、動きながら整え鍛えます。少人数で丁寧に進めますので安心してご参加ください。



BODY JAM

音楽、カルチャー、そしてダンスの究極の組み合わせを追求してつくられたエクササイズです。ハウス、ヒップホップ、ドラム&ベース、トラップなど、EDMがこのプログラムのソウルです。



アクアヌードル

「アクアヌードル」という水に浮く棒を使い、浮力と水の抵抗を利用してバランス力を高めたり、トレーニングを行ったりします。



アクアウォーク&ヌードル

前半のウォークでは、膝痛・腰痛・肩こりの予防・改善を目指します。後半はヌードルを利用して楽しくトレーニング&リラックスします。



フィンスイム

フィンスイムでは、足ヒレを使用して水面・水中を泳ぎます。両足をそろえて入れる「モノフィン」を使用し、ある程度の距離を泳げることを目指します。



クラブ
オススメ

カテゴリ別ブランドレッスン！



バーベル
トレーニング

- ▼ BODY PUMP
- ▼ RADICAL POWER
- ▼ Group Power



ダンス

- ▼ Group Groove
- ▼ MEGADANZ
- ▼ SH`BAM
- ▼ BODY JAM

格闘技



- ▼ RADICAL FIGHTDO
- ▼ Group Fight

ヨガ



- ▼ OXIGENO
- ▼ Group Centergy



トランポリン

- ▼ U BOUND

世界三大フィットネスプログラムを導入しています！

LESMILLS -レズミルズ-

ニュージーランドに本拠地がある、レズミルズインターナショナルが発信しているグループフィットネスプログラムです。現在では112ヶ国にその輪が広がり、世界で約15,000ものフィットネスクラブで楽しまれています。全世界でおよそ10万人のインストラクターと、100万人以上の参加者を持つこのプレコリオプログラムは、多彩な種目で構成され、参加者の好みに合った最適なプログラムを選ぶことも特徴です。

▼ BODY PUMP

▼ SH'BAM

▼ BODY JAM



RADICAL -ラディカル-

現在では世界45ヶ国の国々で導入され、創設以来の基本ポリシーであるフィットネスプログラムの根幹をなす「安全、効果、楽しさ」をさらに追求するため、プログラムを実施するトレーナーの人材教育にも積極的に力を注ぎ、世界の様々な地域で約20,000人以上のオフィシャルトレーナーが活動しております。

▼ U BOUND

▼ RADICAL POWER

▼ RADICAL FIGHTDO

▼ MEGADANZ

▼ OXIGENO



MOSSA -モッサ-

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。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どなたにでも楽しんでいただけます。プログラムを三ヶ月ごとに更新し、いつも最新のプログラムを提供します。

▼ Group Centergy

▼ Group Fight

▼ Group Power

▼ Group Groove



前ページ「カテゴリ別ブランドレッスン」に各レッスンカテゴリが記載されております。
そちらもぜひご覧ください。ご自身にあったレッスンを見つけてください♪