

Pilates

ピラティス (火曜日20:00~、水曜日12:30~/19:00~、木曜日19:00~、土曜日10:30~)

- ・インナーマッスル強化
- ・姿勢改善
- ・自律神経の調整

HIIT

高強度インターバルトレーニング (火曜日19:30~、土曜日11:00~)

- ・脂肪燃焼
- ・体力向上(持久力アップ)
- ・太りにくく痩せやすい身体づくり

TRX & functional

TRX&ファンクショナルトレーニング (水曜日20:20~、木曜日20:20~)

- ・脂肪燃焼
- ・身体引き締め
- ・体力向上

GLUTE / BACK

ヒップ / 背中 トレーニング (GLUTE 隔週木曜日19:00~、BACK隔週金曜日20:00~)

- ・ボディメイク
- ・筋力向上
- ・基礎代謝アップ

Animal Flow

アニマルフロー (月曜日19:30~※月3回)

- ・体幹強化
- ・自重トレーニング
- ・身体機能向上