

祝日はタイムテーブルが変更となる場合があります

岩盤ヨガ系 弱 ← トレーニング → 強 Free (20-30分)
 岩盤トレ系 RADICAL FITNESS 強度調節可能
 batu浴アライタイム

デイ会員 平日 9:00 - 18:00 迄ご利用OK
 ナイト会員 平日 16:00 - ラスト 迄ご利用OK

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	プレミアム・スタンダード会員	プレミアム・スタンダード会員		プレミアム・スタンダード会員	プレミアム・スタンダード会員	プレミアム・スタンダード会員	プレミアム・スタンダード会員
8:00	岩盤	トレーニング		岩盤	トレーニング	岩盤	岩盤
9:00						8:30-9:30 アーサナ矯正ヨガ 運動量 3-5 岩田マリ	8:30-9:30 朝のハタフロー 運動量 2-3 ゆきみ
9:30-10:30	スタイル改善ヨガ 運動量 3 とも子	9:30-10:30 朝ヨガ 運動量 1-2 hiro		9:30-10:30 背中美人 運動量 2-3 KUMIKO	9:30-10:30 陰×陽ヨガ 運動量 2-4 Chizuko		9:15-10:15 体幹ワークヨガ アクティブ オカモト
10:00						10:00-10:45 UBOUND Asami	
10:30-11:15	KIMAX Ryu	10:15-11:00 第1:3-5 第2:4 シルガスマン おおた まさやす		10:45-11:15 トランポリン KAE		10:40-11:40 姿勢調整ヨガ 運動量 2-3 はるみ	10:40-11:40 ヨガdetox ピラdetox 運動量 2-3 中島
11:00						11:15-12:00 Exercise Asami	10:40-11:35 サーキットトレーニング まさやす
11:45-12:45	おなか美人 運動量 2-4 KUMIKO	11:45-12:45 メンテナンスヨガ 運動量 2-3 まこと		11:45-12:45 ピナーピタイス&ストレッチ 運動量 2-3 ERIKO	11:45-12:45 ハタフロー 運動量 4-5 Naomi	11:45-12:30 ボール EX Asami	11:55-12:40 引き締め Body まさやす
12:00						12:30-13:15 ボール EX Asami	11:55-12:40 ホイルヨガ Tomo
12:30-13:00		12:30-13:00 筋膜リリース まさやす		12:35-13:20 美脚美尻 KAE		12:50-13:50 イレギュラークラス ※担当インストラクターは 予約ページにてご確認ください	12:50-13:50 デトックス 運動量 3-4 中島
13:00						13:00-13:30 UBOUND30 Asami	13:15-14:00 パンダー 4D PRO まさやす
14:00	脚美人 運動 2-4 KUMIKO	14:00-15:00 全身フローヨガ 運動量 2-4 hana		14:00-15:00 ピラティス Plus 運動量 3-4 ERIKO	14:00-15:00 ナチュラル引き締めヨガ 運動量 3 eri	13:45-14:30 空中 YOGA 由布子	13:15-14:00 空中 YOGA Hibiki
15:00		14:00-15:00 このピタイス 運動量 3 eri					
16:00							
16:15-17:15	サーキットヨガ 運動量 3-5 佐々木	16:15-17:15 ウエストフォーカスヨガ 運動量 2-3 たかはたまゆみ		16:00-17:30 batu浴タイム	16:15-17:15 女性のアロマヨガ 運動量 1-2 Tomo	15:00-16:00 ベーシック&調整ヨガ 運動量 2-3 由布子	15:00-16:00 アロマヒーリングヨガ 運動量 2-3 ユキコ
17:00						15:00-16:00 NEW 呼吸を深めるスローヨガ 運動量 2-3 ももせ	15:00-16:00 renewal 17:10-18:10 陰ヨガ ~Deep Stretch~ 運動量 1-2 今日子
18:00							
18:30-19:30	ベーシックヨガ 運動量 2-3 Nana	18:30-19:30 ポテンメイク&メンテナンス 運動量 2-4 Ryu		18:30-19:30 月のヨガ 運動量 1-3 ゆきみ	18:30-19:30 背中美人 運動量 2-3 KUMIKO	18:30-19:15 パンダー 4D PRO まさやす	
19:00						19:30-20:30 メンズヨガ ※週毎に担当者変更	18:55 CLOSE
19:30-20:15	UBOUND45 Asami			18:30-19:15 KIMAX Ryu	19:30-20:30 トータルシェイブ まさやす		
20:00							
20:45-21:45	ほぐしリセット 運動量 3 Asami	20:45-21:45 ディープリラクゼーション 運動量 2-3 ユキコ		20:45-21:45 動的ストレッチ 運動量 2-4 山口	renewal 20:45-21:45 コアリクゼーション 運動量 3 オカモト	21:15 CLOSE	
21:00							
22:00							

休館日

本物の
クリスタルボール
登場!
本格的なヒーリングを
お楽しみ
いただけますよ!

走るのは
厳禁

お水は1L以上の
ペットボトルで

滑りやすい
ので注意

金属製には
厚手のカバーを

フタ無し容器
持込み禁止

私語は
お控えを

22:30 CLOSE

22:30 CLOSE

祝日はタイムテーブルが変更となります

岩盤 4F	トレーニング B1
ヨガ系 トレ系 岩盤フリータイム	有酸素系 筋トレ系 ヨガ・リラクス系
強度高め	持ち物 手拭い マット

デイ会員	平日 9:00 - 18:00 迄ご利用OK
ナイト会員	平日 16:00 - ラスト迄ご利用OK

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	プレミアム・スタンダード会員	プレミアム・スタンダード会員		プレミアム・スタンダード会員	プレミアム・スタンダード会員	プレミアム・スタンダード会員	プレミアム・スタンダード会員
8:00	岩盤	トレーニング		岩盤	トレーニング	岩盤	岩盤
9:00						8:30-9:30 アーサナ矯正ヨガ 岩田マリ	renewal 8:30-9:30 HATHA+ ゆきみ
9:30-10:30	スタイル改善ヨガ とも子	9:30-10:30 朝ヨガ hiro		9:30-10:30 背中美人 KUMIKO	9:30-10:30 ナチュラル引き締めヨガ eri		9:15-10:15 体幹ワークヨガ アクティブ オカモト
10:00				10:15-11:00 シルクサスペンション おた	10:30-11:15 Exercise Asami	10:40-11:40 姿勢調整ヨガ はるみ	10:40-11:35 サーキットトレーニング まさや
10:30-11:15	10:30-11:15 KIMAX Ryu			11:30-12:15 布 de ピラティス おた	11:45-12:30 ボール EX Asami	10:30-11:15 UBOUND Asami	10:40-11:40 ヨガdetox ピラdetox 中島
11:00		renewal 11:45-12:45 美骨盤ヨガ まこと		11:45-12:45 ピギナーピラティス &ストレッチ ERIKO	11:45-12:45 ハタフロー Naomi	11:45-12:30 Exercise Asami	11:55-12:40 引き締め Body まさや
11:45-12:45	11:45-12:30 UBOUND Ryu			12:45-13:15 トランポリン KAE	13:00-13:30 UBOUND30 Asami	12:50-13:50 呼吸を深める スローヨガ ももせ	12:50-13:50 デトックス 中島
12:00	11:45-12:45 おなか美人 KUMIKO			13:45-14:30 美脚美尻 KAE	13:30-14:30 ボール EX Asami	15:00-16:00 ほぐしデトックス Asami	13:15-14:00 空中 YOGA Hibiki
13:00					14:00-15:00 ボディメイク Nana	15:00-15:45 ホイールヨガ Tomo	15:00-16:00 アロマヒーリングヨガ ユキコ
13:00-13:45	13:00-13:45 トータルシェイプ まさや				16:15-17:15 女性のアロマヨガ Tomo	17:10-18:10 ウエストフォーカスヨガ たかはたまゆみ	17:10-18:10 陰ヨガ ~Deep Stretch~ 今日子
14:00	14:00-15:00 脚美人 KUMIKO	14:00-15:00 全身 フローヨガ hana					18:55 CLOSE
15:00		16:15-17:15 腸活ヨガ ふせやん		16:00-17:30 batu 浴タイム			
16:00	NEW 16:15-17:15 脂肪燃焼ヨガトレ Nozomi						
17:00							
18:00							
18:30-19:30	18:30-19:15 サーキット ヨガ 佐々木	18:30-19:30 ボディメイク&メンテナンス Ryu		18:30-19:30 HATHA ゆきみ	18:30-19:15 KIMAX Ryu	18:30-19:15 パンジー4D PRO® まさや	
19:00	18:30-19:15 ボール EX Asami				19:45-20:30 UBOUND Ryu	19:45-20:30 トータルシェイプ まさや	
19:30-20:15	19:30-20:15 UBOUND45 Asami					19:30-20:30 メンズヨガ ※週毎に担当者変更	
20:00							
20:45-21:45	20:45-21:45 ほぐしリセット Asami	20:45-21:45 ティーブ リラクゼーション ユキコ		20:45-21:45 動的ストレッチ 山口	20:45-21:45 コアリョクゼーション オカモト		
21:00							
22:00							

休館日

本物のクリスタルボール登場！本格的なヒーリングをお楽しみいただけます

- 走るのは厳禁
- お水は1L以上のペットボトルで
- 滑りやすいので注意
- 金属製には厚手のカバーを
- フタ無し容器持込め禁止
- 私語はお控えを

22:30 CLOSE

22:30 CLOSE

21:15 CLOSE

<h3>スタイル改善ヨガ</h3> <p>ゆっくり全身をほぐし、整え、引き締めて、理想のカラダづくりを目指します。身体の声に耳を傾けて心地よく動いていきましょう。最近太りやすくなった、疲れが取れなくなった、体型が気になってきた方には特に注目していただきたいクラスです。</p>	<h3>朝ヨガ</h3> <p>その日のココロとカラダの状態を感じながら、健やかに穏やかな一日になる様、岩盤をフル活用した動きで、ほぐし整えていきます。</p>	<h3>背中美人</h3> <p>肩甲骨周辺を動かし可動域をあげ、肩から背中にかけてじっくりとほぐしを行います。上半身背面の硬さを取り除き、肩こり改善をはかるとともに、天使の羽が見える綺麗な背中作りを目指します。</p>	<h3>ナチュラル引き締めヨガ</h3> <p>ヨガの練習は少しずつ、コツコツ続けると見えてくる効果や心の安定があります。少しずつ変化するご自身を楽しんでください。身体が硬くても緩やかに取り向き、じんわり引き締まっていく、心地の良いレッスンです。</p>	<h3>アーサナ矯正ヨガ</h3> <p>身体が硬くてポーズがとりにくい、動きにくいなどヨガを楽しく上で悩みがちなポイントがありますが、正しいポーズを取ることで着実に柔軟性がアップするご自身に注目してじっくり身体と向き合う時間になります。ご自身の強いところ、弱いところを理解して、より強くなやかな身体作りを目指しましょう。</p>	<h3>姿勢調整ヨガ</h3> <p>ポーズ毎に正確な位置でしっかりキープして、疲れにくい身体の使い方や姿勢を身に付けていきます。身体を外側から内側へと整えながら、自身の軸を見つけていきます。ポーズをしっかりと取ることによる刺激と、その先の解放感を味わってください。</p>	<h3>HATHA / HATHA+</h3> <p>現代エクササイズとして親しまれているあらゆるヨガ流派の基礎ハタヨガ。動的(HA)なアーサナでは前向きな気持ちや筋力の強化、脂肪燃焼の向上、静的(HA)なアーサナでは呼吸を整え柔軟性を高める心の落ち着きや安定感をはかります。又感情と脳と神経のバランスを取り、心体の健康を促すための運動として行います。「HATHA+」では、その日によってフィジカル、または呼吸やマインドによりフォーカスします。</p>
<h3>おなか美人</h3> <p>腹筋や骨盤底筋に働きかけて太りにくい体づくりを目指します。エネルギー消費の大きな骨盤やお腹まわりの筋肉を刺激できる様々なポーズで、ポッコリお腹を卒業しましょう。骨盤の歪みやバランスを整えて正しい姿勢を習慣づけ、腰痛や便秘などの改善効果も期待できるレッスンです。</p>	<h3>美骨盤ヨガ</h3> <p>骨盤周辺の筋肉を中心にほぐし、骨盤のゆがみやねじれを解消します。美姿勢にフォーカスしたエクササイズで、スリムな骨盤と美尻を作りながらスッキリとしたボディラインに導くレッスンです。</p>	<h3>ビギナーピラティス&ストレッチ</h3> <p>基礎を着実に行うことで高い効果を感じられるピラティス。身体の歪みを整えたり、シェイプアップを目指したい方におススメです。呼吸、ポーズを基本から丁寧に扱うので、初めての方も安心してお楽しみいただけます。</p>	<h3>ピラティス Plus</h3> <p>ピラティスに少し慣れてきた方はもちろん、キツめのエクササイズがお好きな方、初心者の方でも無理なくチャレンジできるクラス。肩こり・腰痛解消にもおススメです。</p>	<h3>ハタフロー</h3> <p>呼吸と気の流れを感じながら段階的に動き無理なく心と身体解放していきます。ハタヨガの目標の一つ「至福なる存在の自分」を目指して瞑想的な動きになるように導いていきます。 ※アーサナ上級者向け</p>	<h3>デトックス</h3> <p>ほどよくアクティブに動いてデトックス効果を高めるクラス。外で行う運動とはひと味違う汗をすっきり流して気分一新し、新しい自分を迎えます！</p>	<h3>ヨガ detox</h3> <p>なるべくシンプルなヨガのポーズを使って、効果的にしっかり動いていきます。肩、股関節を大きく動かすことで大量の汗を出し、むくみの解消も目指します。</p>
<h3>脚美人</h3> <p>肩股関節や脚全体をほぐした後に、それぞれの部位にフォーカスをおこなった様々なポーズを行い下半身の柔軟性を高めていきます。脚にある大きな筋肉をしっかりと動かし、滝汗とともに美脚作りを目指します。</p>	<h3>全身フローヨガ (第1・3・5火)</h3> <p>呼吸と動きを連動させながら、しなやかに流れるようにポーズを繋げます。難しいポーズではなく、ゆったりとした動きを繰り返しながら心身がほぐれていく変化を感じ、代謝を高めますよ。</p>	<h3>ととのうピラティス (第2・4火)</h3> <p>慢性的な肩こりや腰痛、関節痛、崩れる姿勢など、年齢と共に増える不調。「加齢に伴う体のSOS」には心を整えることが大切。背骨を一つ一つ動かしながら骨盤や肩甲骨、頭を正しい位置へ導くインナーマッスルを鍛えてしなやかに強い体を目指します。運動に自信がない方にもおすすめのクラスです。</p>	<h3>呼吸を深めるスローヨガ</h3> <p>呼吸が浅いと言われる現代人。ポーズをキープしながら呼吸を行う事で身体がほぐれて行くことを体感していきます。カラダがほぐれる事でココロにスペースが生まれ、レッスン後にはいつもと変わった景色が見えてくるかも知れません。ビギナーから慣れた方まで全ての方におすすめのクラスです。</p>	<h3>ボディメイク</h3> <p>ヨガの動きの中で筋肉にもアプローチしながら、よりしなやかにメリハリのあるボディ作りを目指します。</p>	<h3>ほぐしデトックス</h3> <p>ストレッチやヨガ、筋膜リリースなどで身体をトータル的にほぐしていきます。深い呼吸とともにを行い、デトックス効果を高めます。</p>	<h3>ピラ detox</h3> <p>比較的シンプルなピラティスのエクササイズを用いて、効果的にしっかり動いていきます。骨盤や背骨の向きを丁寧に意識しながらカラダを正しく使って、芯からじんわり汗を絞り出します。</p>

<h3>脂肪燃焼ヨガトレ</h3> <p>ヨガ的要素を加えつつ、高強度の運動と休憩を短時間の間に繰り返すHIIT(ヒートトレーニング)を取り入れたレッスン。脂肪燃焼、持続力・筋力UP、血流量向上が期待できます。リズムに乗りやすい音楽と共に楽しみながら自身の限界に挑戦してみましょう！</p>	<h3>ストレスリリース (第2・4月)</h3> <p>一日のお仕事や家事で溜まったストレスをしっかりとリリースしてスッキリ一日を終えましょう。ほどよく動き、ちゃんとリラックスすることで快眠を目指します。</p>	<h3>ボディメイク&メンテナンス</h3> <p>ご自身のカラダを見つめ直しながら「全身運動+身体調整」を行うプログラム。本来の身体の使い方を体感していただくレッスンです。 ※かなり高強度に感じる場面も出てきます。 ※やりにくい動作は軽減法に変更可能です。</p>	<h3>動的ストレッチ</h3> <p>軽い反動を利用した、動きのあるストレッチ。一定のリズムと音楽の中で楽しく動きます。自ら動いて温まったカラダに、岩盤でさらに柔軟性が高まり、関節の稼働域も広がります。</p>	<h3>女性のアロマヨガ</h3> <p>バストアップ、ホルモンバランス改善、女性特有の不調緩和等、特に女性に効果的なアーサナを中心にを行います。月ごとに変わるバイオリズムに優しくアロマの香りもお楽しみください。ココロとカラダの柔らかさを目指しましょう。</p>	<h3>ウエストフォーカスヨガ</h3> <p>肋骨と骨盤の間=ウエストに指4本分のスペースを保てる身体を目指して、ウエスト周りをほぐし、ねじり、鍛えるアーサナをメインに行うクラス。インナーマッスルを活性化させて背骨を引き上げ、くびれたウエストを目指します。ご自身の細部を感知しながら無理なく動かしていきますよ。</p>	<h3>アロマヒーリングヨガ</h3> <p>季節に合わせたアロマをブレンドした心地よい空間の中、香りにより呼吸が深まるのを感じてみてください。アロマヨガの相乗効果でアーサナを深まり集中力もアップ。そこから徐々に緊張を緩和していきますストレスからの解放と自身のリラクゼーションを目指します。終わりに、音響ではなく「本物のクリスタルボウルサウンド」に身をゆだね、ヒーリング効果を最大限に引き出します。自分へのご褒美となる極上な時間にしていきましょう。</p>
<h3>サーキットヨガ (第1・3・5月)</h3> <p>パワーヨガのシークエンスに筋トレを積みながら行います。脂肪燃焼と同時に筋力アップも！年齢を感じさせない身体機能と美しいボディラインを目指しましょう。</p>	<h3>ほぐしリセット</h3> <p>日常生活で蓄積されている筋肉疲労からくる凝りやむくみなどの不調をほぐしつつコンディショニングで整えます。呼吸から深層筋を自覚めさせてアンチエイジングと姿勢改善を目指します。</p>	<h3>ディープリラクゼーション</h3> <p>アーサナを輪のように繋いでゆったり動く月礼拝で、深い呼吸を繰り返しながら身体隅々まで伸ばしてほぐします。後半は動きの余韻に身をゆだねて深いリラクゼーションへと入っていきます。</p>	<h3>腸活ヨガ</h3> <p>健康の要である腸が本来の機能を発揮できるように、腸の周りの筋肉を鍛えるように運動したり、腸を直接動かしたりする方法で腸内バランスを整えるマッサージから始めます。腸活は免疫力UPや睡眠の質の向上、老化防止、肥満予防の他、多くの効果が期待できます。後半は腸に刺激が行きやすい腸活呼吸を併いながらアーサナで全身を動かしていきます。</p>	<h3>コアリラクゼーション</h3> <p>呼吸とともに体幹、筋力をしっかりと使ってアーサナを行います。自身の筋力で骨盤まわりや肩まわりをほぐし、自力で整えることを目指します。</p>	<h3>コア美人</h3> <p>ヨガポーズに必要なとされる腹筋・背中・腰まわり等の中心軸に注目。体幹部はエネルギー消費が大きく、コア全般を強化することで基礎代謝向上が期待できます。腹せにくいと感じるが、ポーズがグアツいたリバランスが苦手な方には特におすすめ。ポールを使ってヨガ他エクササイズを楽しくトレーニングを行い、スタブルアップを目指しますよ。</p>	<h3>陰ヨガ ~Deep Stretch~</h3> <p>別名「筋膜リリース」とも呼ばれる陰ヨガ。深く長いストレッチでコリ・身体の硬さをケアします。ポーズはうつ伏せ・仰向け・座位がメインで、岩盤の温熱を最大活用。ラッシュ滝汗 & デトックス！むくみを撃退します。</p>

2025

4

batu浴Time GANBANフリータイム

岩盤スタジオ内で自由にお過ごし頂けます。

ストレッチ、ヨガ、トレーニングなどの自主練などの他、ゆったり気ままにお過ごしください。

【終了時刻30分前まで入室可】

<p>チケット無し!予約も無し!会員種別不問!</p> <p>全てのbatubatu会員が受講できる無料でお得な20分レッスン</p> <h3>【Free】筋膜リリース</h3> <p>様々なツールを使用して関節を丁寧に刺激しながら柔軟性を高めます。隅々に潜んでいるコリをほぐすことでカラダの機能性が高まりリンパの流れもスムーズになります。</p>	<h3>シルクサスペンションエクササイズ®</h3> <p>ハンモックのような道具を使います。床よりも骨盤の周りを整えやすく、痛みやケガのリスクが少なうに効果的。半重力状態になるポーズでは背骨が重力から解放されるので、肩こりや腰痛をご悩みの方にもおススメです。</p>	<h3>布 de ピラティス</h3> <p>伸縮性のある特殊な布「stretch-eze(ストレッチーズ)」を使って行うピラティス。柔らかい手触りの布はリラクゼーション効果もあり、快適・安全に気持ちよくトレーニングができるツール。この布を使うことで皮膚からの感覚センサーが刺激されるので、より動きやすくなるだけでなくインナーマッスルもしっかりアプローチしやすくなる効果も。初心者の方には動きの助けになり、上級者の方には負荷をかける事ができるので、どんなレベルの方でも楽しんでいただけるレッスンです。</p>	<h3>4D PRO® BUNGEE fitness (バンジーフィットネス)</h3> <p>バンジー/美尻バンジー</p> <p>【ご参加時の持ち物】①室内シューズ</p> <p>外科医が開発した革新的なツールを使用。バンジージャンプで使うような強靭なゴムによる収縮と反動を利用し、リアクション能力と全身の深層筋を効率良く育てます。この布では味わえない浮遊感覚を楽しみながらコアもしっかり鍛えられます。「美尻バンジー」は他のツールも使ってお尻や下半身を中心に鍛えます。</p>
<h3>ホイールヨガ</h3> <p>身体の硬い方でもポーズを深めやすく、短期間で柔軟性の向上と骨格の調整が可能とされているホイールを使ったクラス。姿勢全般特に反り腰、巻き肩/ストレートネックの改善を目指します。筋肉をほぐしつつインナーマッスルに働きかけて、しなやかなカラダづくりを目指します。</p>	<h3>空中 Exercise</h3> <p>ツールのサポートにより、空中という不安定な状態で強度高めに動いても、体幹をしっかり意識できます。最後のほうでは逆さまのポーズを行うので、むくみも取れて全身スッキリします。</p>	<h3>トータルシェイプ</h3> <p>引き締めたお尻や背中お腹周りを中心に行うセミパーソナル的トレーニング。全身をバランスよく鍛えます。</p>	<h3>トランポリン</h3> <p>【ご参加時の持ち物】①室内シューズ</p> <p>体液が濾拌され細胞や毛細血管が刺激を受けます。脂肪燃焼、デトックス、O脚(脚改善)姿勢矯正引き締め免疫力UPが期待できます。リズムに合わせてダンス風、または筋トレにフォーカスしながらエクササイズします。</p>
<h3>体幹ワークヨガ アクティブ</h3> <p>呼吸とともに、体幹、筋力をしっかりと使ってアーサナを行ないます。身体の内側に意識を集中させながら動き、自身に潜在する最大の筋力を引き出すことを目指します。</p>	<h3>ボールエクササイズ</h3> <p>ボールの弾力と不安定さを利用したエクササイズ。体幹力、筋力、バランス力が同時に鍛えられることで基礎代謝がUPし、ダイエット、お腹痩せ、各種運動での安定性向上等の効果が期待できます。6種の運動2セット×2回を各自に無理のない範囲で動くので、初心者はもちろん、もっと鍛えたい方までおすすめ。レッスン後半には有酸素運動を加えて脂肪燃焼効果の持続もねらいます。</p>	<h3>引き締めBody</h3> <p>お腹やお尻周りを中心に全身を引き締めていきます。有酸素運動も加えて脂肪燃焼も促しながらバランスよく鍛えてメリハリのあるボディを目指します。</p>	<h3>UBOUND®</h3> <p>【ご参加時の持ち物】①室内シューズ</p> <p>ユーバウンド 高強度かつ関節負担の少ないトランポリン運動。心肺機能、筋力向上を主な目的とした無酸素と有酸素の組み合わせ。音楽に合わせてテンポよく進め、体幹筋群に刺激を与えます。振動マシンと同じ原理でリンパ系の循環やセラライトにも効果的です。</p> <h3>KIMAX®</h3> <p>【ご参加時の持ち物】①室内シューズ ②軍手③グローブ※レンタル有り</p> <p>様々な道具を使って、筋肉を鍛えながら脂肪も燃やす！全身シェイプアップのクラスです。 最初の15分：一つ一つの動きを丁寧に繰り返し練習します。 残りの45分：サーキットでしっかり汗をかきます。</p>

最新のコンテンツはウェブ予約ページでご確認いただけます