

# レッスンのご案内

レッスン名	レッスン内容	(分)	
		時間	定員
ヨガ	ヨガの基本である太陽礼拝を行います。 関節の柔軟性が高まり、全身が活性化され、心と体がすっきりします。血流も良くなるので、肩こりや疲労、便秘、冷え性などの解消も期待できます。	20/40	6
ボードヨガ	基本的なヨガのポーズを不安定なボードの上に乗って行います。 身体を安定させるために体幹の筋肉を使うので、強くなやかな体づくりにも最適です。	20/40	6
ポールストレッチ	チューニングポールの上に寝転がって腕や脚を動かすだけで、驚きの身体の変化！ 身体の芯からのリラクゼーションを体感できます。	20	8
コンディショニング	ストレッチや自重のエクササイズで筋肉の状態を整えることによって、骨格から身体を美しく変えていくレッスン。 ボディラインが美しく整うことで凝りやむくみなどの解消も期待できます。	20	8
オムニア8	合計8種類のエクササイズを順番に回っていくファンクショナルグループレッスン。 身体本来の正しい使い方を意識しながら動いていくので、ボディラインが引き締まるだけでなく、美しい身のこなしも身に付きます。	20	8
オムニア6	合計6種類のエクササイズを順番に回っていくファンクショナルグループレッスン。 運動初心者の方におススメです。	20	6
美BODY	部位を分けて行う自重エクササイズ。女性なら誰もが気になるところを徹底してトレーニングします。	20	8
有酸素トレーニング	気になる部位のトレーニングも取り入れ、徐々に心拍数を上げていくレッスン。脂肪燃焼効果があります。	20	8
ボディケア	チューニングポールを使ったレッスンです。コリや痛みの軽減、血流やリンパの流れをよくする事で浮腫みが改善されます。	20	8