



レッスン内容 ご案内

全てのレッスンが『初心者 大歓迎』です！どなたでも参加できる内容ですので、安心してご参加下さい♪

レッスン名	時間	内容
整 モビバン ストレッチ	30分	関節可動域拡大バンド【モビバン】を使用し、身体をほぐすストレッチを行います。肩や腰がスッキリ♪ 動きが軽やかになる様な感覚をお楽しみください！
整 モビバン インナートレーニング	30分	関節可動域拡大バンド【モビバン】を使用すると、普段なかなか意識しづらいインナーマッスルにサポートが入り、動かしやすくなります。深層部の筋肉を意識する心地よさを感じ、引き締めて行きましょう♪
整 からだ整う コンディショニング	30分	ストレッチ、コアトレーニング、筋膜リリース等、身体を整えるエクササイズをMIXします！ 普段頑張っているお身体を整え、元気な生活を楽しむためのお時間をお届けします♪
整 疲れにくい カラダをつくる ヨガ	60分	ヨガのポーズや呼吸法で心身のムダな緊張をほぐし、姿勢を支えるためのしなやかな筋肉を養っていきます。 体を動かし慣れていない方もムリなく動かすことが可能です。 マイペースに自分の心身を整え、アクティブな日常を送りましょう！
整 進化するカラダ塾	60分	今の自分の身体の状態に気づき、ヨガ、セルフマッサージ、有酸素運動、コアトレで全身を整え、 しなやかな身体をつくっていきます。何歳になっても身体は進化します♪ 身体について楽しみながら学んでみませんか？
燃 歩く有酸素運動	30分	リズムカルな有酸素運動を行います！歩く動作をベースに、シンプルに動きます♪ (衝撃の強い動作などは行いません)
燃 リズムSTEP	30分 45分	STEP台の昇降運動をリズムカルに行います！台の高さ調整で、運動の強さを選べます！ 脂肪燃焼効率がとても高い運動です♪
燃 パンチ&キック 格闘技エクササイズ	30分	パンチ、キック、ガードなど、格闘技の動作を取り入れた運動を行います！ウエストや二の腕、背中 の筋肉もよく動かします！ストレス解消にも最適です♪
燃 Enjoy Dance エクササイズ	45分	ダンスが初めての方も大歓迎！ノリノリの音楽に合わせてながら、ダンスの要素を取り入れたエクササイズ♪ 楽しく踊って、ココロもカラダもスッキリしましょう！

特別有料レッスン

むつみんの Body care トレーニング	60分	丁寧なコンディショニングでしっかりカラダの歪みを整えます。 機能的で動きやすくなやかなカラダ作りを目指します。痛みの軽減、スタイルアップの効果もあります。
---------------------------	-----	--

<参加料金> ・メンバー様 1ヵ月[4回] ¥6,600 (税込) ・ビジター様 1ヵ月 [4回] ¥11,000 (税込)

<お申込方法> お問合せフォームよりご連絡下さい。お申込のご案内メールをお送りさせていただきます。 ※お問合せフォーム→

