

Well-beingFitness グループレッスン内容

① リラクゼーションストレッチ

ストレッチを中心とした内容となります。深呼吸をしながら、全身をゆっくりと動かしたり、無理のない範囲でストレッチを実施いたします。

期待される効果：柔軟性向上、リラクセス

④ ポールエクササイズ

乗るだけでも運動効果があるといわれるポールを使って。簡単なエクササイズとストレッチをおこなっていきます。

期待される効果：リラクゼーション、腰痛予防

⑦ ベーシックストレングス

トレーニングの土台作り！正しいトレーニングフォームを理解し、運動の効果アップ！

期待される効果：トレーニングフォームの理解、筋力アップ

⑩ ウエストシェイプ

体幹周りのシェイプアップを目的としたレッスンです。下腹ポッコリの解消もおこなっていきます。

期待される効果：ダイエット、腰痛予防

② リセットボディ

姿勢チェックからスタート！

自宅でも継続して実施できる簡単なストレッチ方法で身体をリセット。

期待される効果：柔軟性向上、ストレッチの知識獲得

⑤ ゆるHIIT

ゆるく楽しく筋トレを無理なく行っていきます。脂肪燃焼効果も期待大！

期待される効果：ダイエット、体力向上、筋力アップ

⑧ ボディメイク(ビギナーズ)

美ボディは一日にしてならず！

自体重の筋トレと有酸素運動で身体を引き締めます。

期待される効果：ダイエット、ボディメイク

③ ベーシックストレッチ

オーソドックスなストレッチを全身行っていきます。リラクゼーションや準備運動としてぜひご利用ください。

期待される効果：リラクゼーション、身体の柔軟性、肩こり・腰痛予防

⑥ ヘルアップエクササイズ

普段、動かさない関節の動きに注目し、必要以上の負担がかからない身体にレベルアップしていくことが目的です。

期待される効果：リラクゼーション、ケガの予防、競技力アップ

⑨ 小顔エクササイズ

顔のリフトアップエクササイズと首から肩にかけてのストレッチで顔から首回りがスッキリ。参加される方は手鏡をご用意ください。

期待される効果：リラクゼーション、小顔効果