

グループエクササイズクラスのご案内

メインスタジオ

| | 時間 | 対象者 | 内容 |
|----------------------|--------|-------|---|
| キックボクシング 初級 田中 | 50分 | どなたでも | ミット打ちを中心にキックボクシングの動きを覚えつつ楽しくエクササイズしながらカッコよくパンチ、キックが打てるようになる初心者向けのクラス。🕒又は👟 |
| キックボクシング 初級 島 | 50分 | どなたでも | 初心者向けクラス。楽しく激しくをモットーに、ストレス発散できるクラスです。🕒又は👟 |
| キックボクシング 初級 林 | 50分 | どなたでも | 初心者向けのクラスです。パンチミットやキックミット、対人でディフェンス練習を行います。自分のペースで楽しく身体を動かしていただけます。🕒又は👟 |
| キックボクシング エクササイズ | 50分 | 初心者 | 初心者向けキックボクシングエクササイズ。キックボクシングの動きを取り入れたエクササイズで脂肪燃焼しましょう。🕒又は👟 |
| ゆったりフローヨガ | 50分 | どなたでも | 流れるようにさまざまなポーズを、動きを止めずにとっていくものです。一般的なヨガよりも、積極的に体を動かすため、脂肪燃焼効果も高いです。 |
| パワーヨガ | 50分 | どなたでも | 呼吸に合わせて大きく身体を使うポーズとゆったりと身体を伸ばすポーズを組み合わせることで、心と身体をリフレッシュさせましょう。🕒、👟 |
| ヨガ&ピラティス | 50分 | どなたでも | ヨガとピラティス🕒、👟 |
| 朝の太陽礼拝ヨガ | 50分 | どなたでも | ヨガの基本的なポーズをゆっくり繰り返し、全身のウォーミングアップ&代謝アップの効果あります。太陽に感謝し心身ともにすっきりするので、朝におすすめのクラスです。 |
| リラックスヨガ | 30分 | どなたでも | 呼吸とともにゆったりとヨガのポーズをとっていきます。リラックスタイムにぴったりな初心者の方でもご参加頂けるクラスです。 |
| バレトン | 50分 | どなたでも | バレエ・ヨガ・フィットネスといった3種類の運動を組み合わせる行うエクササイズレッスンです。 |
| ダンスサイズ | 30・50分 | どなたでも | ダンス+エクササイズ。有酸素運動しながら筋トレ要素も入ったエクササイズ。楽しみながらいつの間にかトレーニングできるクラスです。 |
| 有酸素DE脂肪燃焼 | 30・50分 | どなたでも | 音楽に合わせて身体を動かすレッスンです。有酸素運動を組み合わせる脂肪燃焼を目指します。👟 |
| かんたん 体幹トレーニング | 30分 | どなたでも | かんたんな動作で、自重を使って体幹を鍛えます。バランス感覚の向上やシェイプアップにも効果的です。 |
| 骨盤ストレッチ | 30分 | どなたでも | 下半身、骨盤中心にストレッチと軽い筋トレをおこなって行きます。👟 |
| パーソナル トレーニング体験 | 30分 | 初心者 | ウェイトトレーニングを中心に詳しい説明を交えて、トレーナー池田とトレーニングを行うレッスンです。 |

ボクシングエリア

| | 時間 | 対象者 | 内容 |
|------------|-----|-------|---|
| サンドバックレッスン | 15分 | どなたでも | 初めての方には、サンドバックの打ち方を教えます。使い方がわかる方には、その方の目的に応じて指導します。 |

※素足又はシューズでの参加となります。

※🕒印のレッスンはシューズなしでも参加できます。

👟印のレッスンはシューズでの参加となります。

👟印のレッスンはヨガマットをご持参ください。

◆レッスンについてのご相談は、お近くのスタッフまで！！

トレーニングスタジオ

| | 時間 | 対象者 | 内容 |
|------------------------|------|-------|--|
| キックボクシング 一般 田中雄基 | 50分 | どなたでも | ミット打ちを中心に実践的なパンチ、キックのフォームを覚えながら競技としてもエクササイズとしてもしっかり動いてもらえる初中級のクラス。 |
| キックボクシング 一般 田中満 | 50分 | どなたでも | 簡単な内容のミット打ちを中心に行います。初心者の方でも参加しやすいメニューになっています。 |
| キックボクシング 実戦 田中翔 | 50分 | どなたでも | |
| キックボクシング 一般 中村 | 50分 | どなたでも | パンチミット、キックミット、初心者向けの対人練習を行います。運動不足にちょうどいいメニューにしています。 |
| キックボクシング 一般 島 | 50分 | どなたでも | ミット打ちコースとディフェンスコースに分かれて、最後は対人練習します。どんなレベルの方でも参加できます。 |
| キックボクシング 一般 小林 | 50分 | どなたでも | パンチミット、キックミットを中心に行い、ミットの打ち方、持ち方を丁寧に指導します。対人練習も希望者がいれば対応します。親子の方には、親子で楽しめるメニューを人数やレベルに合わせて臨機応変に対応します。 |
| ボクシング 一般 久保田 | 110分 | どなたでも | レベルや参加時間に合わせたメニューをご提案！初めての方から経験者まで本格ボクシングジムスタイルレッスンです。 |
| ワイクルーフット | 30分 | どなたでも | ムエタイの試合前に行う感謝の舞を取り入れたフィットネスです。リズムを刻みながら、体を動かすので身体の内側から引き締め、代謝アップします。 |

※素足又はボクシングやレスリング専用シューズ(インストラクター判断)での参加となります。

グリーンスタジオ

| | 時間 | 対象者 | 内容 |
|---------------------|-----|-------|---|
| リラックスヨガ | 15分 | どなたでも | 呼吸とともにゆったりとヨガのポーズをとっていきます。リラックスタイムにぴったりな初心者の方でもご参加頂けるクラスです。 |
| ヒップエクササイズ &ストレッチ | 15分 | どなたでも | ヒップアップを目指したレッスンです。お尻と足へ集中筋トレです。しっかり筋トレした後に筋肉をゆるめるストレッチもします。 |
| バリストック ストレッチ | 15分 | 初心者 | 筋肉の反動を使って弾むようにおこなうストレッチです。柔軟性や可動域アップが期待できます。 |
| ストレッチヨガ | 15分 | どなたでも | 毎日使うご自身の身体、筋肉を優しくのばしてほぐすことで日々の疲れをリフレッシュさせましょう！！ |
| HITトレーニング | 15分 | どなたでも | 高負荷の運動と小休憩を繰り返すトレーニングです。限界まで身体を追い込みましょう!! |
| ストレッチポール | 15分 | どなたでも | 円柱の棒を使用し、普段凝り固まった筋膜や筋肉を緩めていきます。 |
| ストレッチ | 15分 | どなたでも | かんたんなストレッチを行います。全身を伸ばしましょう。運動の前後にぜひご参加ください。 |
| プチトレーニング | 15分 | どなたでも | 参加者に合わせてダンベルを利用し、効果的な動作をトレーナーが指導するレッスンです。 |

※素足での参加となります。(プチトレーニングのみシューズが必要となります。)

mets GYM