

PICKUP PROGRAM

body ART Training

—ボディアートトレーニング—



呼吸に合わせて体の連動性を意識して動いていく中で、筋力だけでなく柔軟性やバランスの向上も目指します。「体を整え心が満たされ、心身が潤いポジティブな循環が生まれる」トレーニング。誰と比べることも無く、今この瞬間の自分自身と向き合う時間にして頂ければ幸いです。

担当：佐野インストラクター 開催日時：月曜12時30分～13時30分



コアコンディショニング

～FRP～

FRPとはファンクショナルローラーピラティスの略称。ストレッチポールを使用しコアを意識しながら身体を整えていきます。

担当：小山インストラクター 開催日時：土曜13時30分～14時15分



AFAA

キックボクシングエクササイズ

パンチとキックを織り交ぜながら様々な動きを展開していきます。脂肪燃焼や腕まわりのシェイプアップに効果があります。

担当：IZUMIインストラクター 開催日時：土曜11時00分～11時45分