

# LIFESPORTS KTV TENROKU WORKOUT PROGRAM

## STUDIO

\* ステップ台・BOSU・ボール・ボール・VIPRなどツールを使うレッスンは、数に限りがありますので予めご了承ください。

### エアロビクス (燃やす)

初級者エアロビクス	歩く動作を中心に楽しく汗をかくクラスです。
初中級者エアロビクス	気持ちよく動いて脂肪燃焼を目指すクラス
ベーシックエアロ	ベーシックウォークに慣れたらこのクラス!

### ステップ (燃やす・鍛える)

初心者ステップ	膝にやさしいステップ台を使った有酸素運動です。
---------	-------------------------

### ピラティス・ヨガ (整える・鍛える)

Pilates	体幹・コアを鍛え、強く美しい身体をつくります。
ヨガエクササイズ	力強い動きと、柔軟性を高める要素が組み込まれています。
スロウフロウヨガ	ゆったりと流れるようにポーズをとっていきます

### ダンス系プログラム (楽しむ・燃やす)

初級者ダンス	初心者でも大丈夫。きっとダンスが好きになる!
BAILABAILA バイラバイラ	音楽×振付の一体感を誰もが楽しめるスペイン発新感覚EX ダンスが初めてでも、運動が少し苦手でもOK!
RITMOS (リトモス)	アルゼンチン発、様々なダンス要素が入ったフィットネスプログラム
フィットネスフラダンス	癒されながら引き締まる! くびれもできる!
フラダンス	初心者も安心、基礎からフラダンスを楽しめます。
JAZZダンス	カラダ作りも行いながらJAZZを楽しめます

### 医師監修下半身中心エクササイズ (ほぐす・鍛える・ダンス)

FemDan (フェムダン)	下腹部プロポ、腰痛、フェムゾーンの痛みやゆるみ、 更年期障害などのフェムゾーンのトラブルの予防
----------------	--

### 格闘技系プログラム (燃やす)

マーシャルビート	格闘技の動きを取り入れたシェイプアッププログラム
----------	--------------------------

### 身体機能改善プログラム (ほぐす・整える)

機能改善ストレッチ	日常の動作を楽にするストレッチ。
骨盤矯正ストレッチ	骨盤を矯正するストレッチ&コアトレ!
フェルデンクライスマethod	無理のない動きで身体を調整するクラス。

### コンディショニングプログラム (整える・鍛える)

キレイBODY	身体の中からも、外からもキレイに整えていきます
コア&シェイプ	コアを鍛え、シェイプアップのためのトレーニングを行います。
バレトン	バレエとヨガとフィットネスを取り入れたバランスコンディショニング。
トータルコンディショニング	体全体のコンディショニングを整えます。
バレエストretch	バレエの動きでストレッチ。ダンスの練習にもなります。
太極健康法	太極拳より簡単楽々。太極拳並の効果。
ミニボールエクササイズ	ミニボールを使ってトレーニングをします。
NEW シェイプ&ストレッチ	簡単なエアロで引き締めて、後半はストレッチします。



### MOSSAプログラム (シンプル・安全・楽しい)

Group Power	バーベルとプレート、自体重を使いながら行うストレングストレーニングプログラムです。
Group Fight	総合格闘技のカーディオとストレングスを組み合わせ、楽しみながら身体を強化するプログラムです。
Group Groove	ダンスにインスパイアされたフィットネスプログラム。様々なダンスの要素を取り入れています。
3D30	VIPRを使うことでムーブメントに負荷をかけることができ、実際に使う動きを鍛えるプログラムです。
Group Centergy	ヨガやピラティスの基礎となる動きを含むマインドボディプログラムです。
Group Blast	アジリティ・ストレングス・コーディネーションを、ステップ台を利用してエネルギーに有酸素運動を行うプログラムです。
Group Core	30分のアスリートトレーニングとファンクショナルコアトレーニングを掛け合わせたワークアウトです。
はじめて~	各クラスの練習を行います。

### POOL エリア

ワンポイント	4泳法のワンポイントレッスン。週ごとに練習項目が変わります。
アクアウォーキング	水の抵抗を利用して、効果的なウォーキング。
アクアビクス	水の中で気持ちよく動いて脂肪燃焼!

### 有料スイミングスクール・プライベートスイミング

成人指導コース	16歳以上の男女	日	12:10~13:10	週1回 10,120円
レディスコース	16歳以上の女性	月・水 金	月11:30~12:35 水10:30~11:35 11:55~13:00	週2回 13,090円
シニアコース	男性50歳以上 女性45歳以上	火・金	13:00~14:00	週3回 16,060円
腰痛改善コース	16歳以上の男女	金	19:00~20:10	週4回 19,030円
マスターズサークル	16歳以上の男女	日 水	16:00~16:45 18:30~19:15	月8回 2,200円
プライベートスイミング			30分 3,850円(前月の26日より予約開始)	

※価格はすべて税込価格です。