LIFESPORTS KTV TENROKU WORKOUT PROGRAM

STUDIO

＊ステップ台・BOSU・ボール・ポール・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。
はじめてダンスエアロ	ｼﾝﾌﾟﾙなｴｱﾛﾋﾞｸｽにﾀﾞﾝｽ特有の動きを取り入れたｸﾗｽです。
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。
リラックスヨガ	心と体の調和をはかり、身体をリフレッシュ！

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）	下腹部プヨプヨ、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。

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ンを整えます。
太極拳入門	太極拳の基礎を身につけましょう。
バランスボール	バランスボールを使って体幹トレーニングやストレッチをします。
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。
セルフ筋膜ほぐし	筋膜をほぐし動きやすい体を作ります。
スロトレ＆タオルストレッチ	スローテンポの筋トレで筋力アップ！ タオルを持ってテコの原理を活用して関節可動域アップ！

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メソッド	無理のない動きで身体を調整するクラス。
ぐっすりストレッチ	1日の終わりに眠りやすいストレッチを行います。
体幹ケアエクササイズ	骨盤にアプローチし、キレイな背骨を取り戻すことにより、肩こり、腰痛の予防、ウエスト引き締めの効果が期待できます。

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。

MOSSA
LET'S MOVE!

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！