



夏に向けて
じぶん
アップデート!!

大人気インストラクターの
プレミアムプログラム♪

オススメ!

☑じぶん時間を+aにしたい方 ☑新しいことにチャレンジしたい方

陰陽Yoga (武田インストラクター)

(毎週土曜日 11:00-12:30)

深い部分から 心身の緊張を解き
巡りを良くしてくれます🌿

第2スタジオ



N's2weeksコリオステップ
(大川インストラクター)

(6/16,23 金 14:30-15:20)

2回のプログラムで完成する
コリオメインのステップクラス★

第2スタジオ



皆様!ぜひ!
参加してみてください★

Miyuおススメ!!

レベル別Program

~脂肪燃焼・筋力UPプログラム編~

※Miyu的レベル別の為、強度には個人差を感じることがございます。予めご了承ください



35min 動

35分間の
エアロビクス入門クラス!!
初めての方や
楽しく体を動かしたい方
大集合!!

35min 鍛

自体重を中心に
筋力UPの基礎を
身につけます👏
筋トレ初心者の方
大集合♡

シンプルステップ

ステップ台を使って
シンプルかつ
ダイナミックな動きを
組み合わせてSHAPE UP!
初心者の方から
上級者まで大歓迎♡

ウエルビクス

日常動作UP!ませんか?
バランス力UPや
筋力UPしたい方に
おススメ★

コアコンディショニング

体幹トレーニングを
中心に体の軸を整え
日常動作をスムーズに
したい方におススメ!!

エナジームーブ

35min動のステップUPに
いかがですか~?
振り付けはシンプル★
でも汗をかきたい方
大集合!!

エナジーステップ

シンプルステップの
ステップUPに
いかがですか~?
振り付けはシンプル★
でも汗をかきたい方
大集合(★特)

キックボクシングEX

パンチやキックをしながら
脂肪燃焼&
ストレス解消🌿
日頃のもやもやを
ぶつけたい方におススメ👏

サーキットトレーニング~せ~

45分間ひたすら脂肪燃焼!!
1度参加したら...
やめられない止まらない🔥
HIITトレーニングを中心に
有酸素運動も行います♪

オリジナルムーブ

インストラクターの個性を
楽しんでいただける
プログラム!
しっかり汗もかけて
心も体もリフレッシュ!!
チャレンジしたい方おススメ★

皆様のじぶんアップデート
応援します!

