

※シューズと水分のご持参、マスクのご着用を必ずお願いいたします。

■カロリーバーナートランポリン ¥1000 (50分) ★★☆☆☆☆ 中～高強度
40秒間のトランポリン(跳ねる、走る、ひねるなどのステップ)、40秒間の様々な自重トレーニングを5セット×5ラウンドを繰り返すサーキットトレーニング。脂肪燃焼、体力向上、シェイプアップにお勧めの爆汗クラス。

■トランポリンエクササイズ ¥700 (40分) ★☆☆☆☆ 低～中強度
ダンスミュージックに合わせて跳ねる、ひねるなどの動作、全身のシェイプアップ&脂肪燃焼効果が期待できます。

■ZUMBA STEP (ズンバステップ) ¥700 (45分) ★☆☆☆☆ 低～中強度
ステップ台を使用した踏み台昇降と、ZUMBAのダンスを組み合わせた下半身シェイプアップクラスです。

■ZUMBA(ズンバ) ¥800(60分) ¥700(50分) ★★☆☆☆☆ 中～高強度
ラテンのリズムでパーティーの様に楽しくダンス！シンプルな振り付けを繰り返すだけ！初めての方も安心♪

■やさしいダンス教室 ¥600(60分) ★☆☆☆☆ 低～中強度
ベーシックなエアロビクス、K-POP、J-POP、ラテン系を簡単な振り付けで楽しむクラスです。何度も繰り返し練習して仕上げていくので、初心者の方にこそ安心してご参加頂けるクラスです。インストラクターの独断と偏見で選んだ曲を毎回お楽しみに！リクエストがあれば参考にさせていただきます♪

■美ユーターナーダンベルサーキット ¥600(50分)☆☆☆☆☆☆ 亭～中強度
踏み台昇降のステップエクササイズで有酸素運動、自重とダンベルを使用した筋肉トレーニング。筋力アップ、バランス力向上、心肺機能向上も狙えるオールラウンドなクラスです。

■美姿勢コンディショニング ¥600(50分) ★☆☆☆☆ 低～中強度
バレットの要素にヨガやピラティスを加えた「立位で行う」マットエクササイズ。
アンチエイジング効果、自律神経を調整、お腹を引き締める効果が期待できます。
バレット→ 舞踊のバリエを意味する「バレット」、筋肉を整える意味の「トント」。ニューヨーク生まれの最先端フィットネス。