

	月		火		水		木		金	土		日	
	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	定休日	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル
10:00													
11:00	10:30~11:30 ポルドブラ 60 長	10:45~11:15 パワープレート	10:30~11:30 ベーシックヨガ 60 chiho	10:45~11:15 クイナックス	11:00~12:00 ベリリーダンス 60 Eriko (嶋田)	10:30~11:00 クイナックス	10:30~11:15 ズンバ 45 TOMO	10:45~11:15 クイナックス		10:45~11:30 サーフエクササイズ 45	トレーニング サポート	10:30~ 週替わりプログラム 45min or 60min	10:45~11:15 パワープレート
12:00	12:00~12:45 ズンバ 45 RIECO	トレーニング サポート	12:00~12:45 ズンバ 45 TOMO	12:15~12:45 パワープレート	12:30~13:15 ズンバ 45 Eriko (嶋田)	12:15~12:45 パワープレート	11:45~12:30 QRen ボディメンテナ ンス 45 TOMO	12:15~12:45 パワープレート		12:00~13:00 フラダンス 60 KAORI	12:15~12:45 クイナックス	12:00~12:45 サーフエクササイズ 45	トレーニング サポート
13:00	13:15~14:15 HipHop 60 koro 助	13:30~14:00 クイナックス	13:30~14:15 サーフエクササイズ 45	トレーニング サポート	13:45~14:45 エアロビクス 60 長	13:30~14:00 クイナックス	13:15~14:00 サーフエクササイズ 45	トレーニング サポート		13:30~14:30 HipHop 60 koro 助	13:15~13:45 パワープレート	13:15~14:00 ズンバ 45 花葉	13:30~14:00 クイナックス
14:00													
15:00													
16:00	スタジオの空き時間はストレッチなどに パワープレート・クイナックスの空き時間はフリーに ご利用いただけます。												
17:00													トレーニング サポート
18:00	18:00~18:45 ヴィンアサヨガ 45 花葉	18:30~19:00 パワープレート	18:00~18:45 サーフエクササイズ 45	トレーニング サポート	18:00~18:45 リラククスヨガ 45 YUMIKO	18:00~18:30 パワープレート	18:15~19:00 サーフエクササイズ 45	トレーニング サポート		18:00~18:45 美 BODY ヨガ 花葉	17:45~18:15 パワープレート	18:00~18:45 サーフエクササイズ 45	トレーニング サポート
19:00	19:15~20:15 ズンバ 60 RIECO	トレーニング サポート	19:15~20:00 リラククスヨガ 45 YUMIKO	19:15~19:45 パワープレート	19:15~20:00 コア ヨガ 45 YUMIKO	19:00~19:30 クイナックス	19:30~20:15 ズンバ 45 Eriko (嶋田)	19:00~19:30 パワープレート		19:30~20:15 サーフエクササイズ 45	18:45~19:15 クイナックス	19:00~19:30 パワープレート	
20:00	20:15~20:45 クイナックス	20:30~21:15 コア ヨガ 45 YUMIKO	20:15~20:45 クイナックス	20:30~21:15 サーフエクササイズ 45	20:30~21:15 サーフエクササイズ 45	20:00~20:30 クイナックス	20:45~21:45 ヨガボディメイキング 60 Eriko (嶋田)	20:15~20:45 クイナックス			20:00~20:30 クイナックス	トレーニング サポート	
21:00	20:45~21:30 ストレッチボール 45 RIECO	トレーニング サポート		トレーニング サポート									
22:00													
23:00													

サーフエクササイズ

「理想のくびれ」を手に入れるための科学的に裏付けられたエクササイズで、床上の運動よりサーフボード上だとインナーマッスルの働きが最大2.1倍までUPする。最先端の体幹トレーニングです。

ポルドブラ

音楽に合わせて行うバレエダンスを基調とした、姿勢・筋力・柔軟性のコンディショニングのクラスです。ボディメイク、心と身体のリラクゼーション効果を味わうことができます。

ズンバ

ステップや動きにこだわることなく、ラテンのリズムのりながらパーティのような雰囲気を楽しむだけで、脂肪燃焼効果もバッチリ狙えます。音楽が繰り返すZUMBAのパワーと効果をぜひ体感してください。

HipHop

ヒップホップダンスは、ストリートダンスの中でもっともポピュラーなダンスの一つで、一般的にはヒップホップの音楽・曲・ビートに合わせて踊ります。

ベリリーダンス

ベリリーダンスは英語でお腹の踊りという意味で、アラブ・中東諸国を発祥とする幻想的で、腹部(=BELLY)や腰を強調したダンスです。ウエスト周りをシェイプし、魅力的なボディラインをつくりあげます。女性が習いたいダンス第1位がベリリーダンスとも言われています。

エアロビクス

数あるスタジオプログラムの中でも、脂肪を効率よく燃焼できるプログラムとして、幅広い年齢層のお客様から強い人気を集めています。

Q-Ren ボディメンテナン (骨盤体操)

人生の質を高めるために、心と頭と身体を様々なストレスから解放し、より心地よいニュートラルな所へと導くプログラムです。誰にでも出来るストレッチ、骨盤体操、腰痛膝イタ予防と改善の為に必要な筋力、リラクゼーションの為に呼吸法を中心に展開します。

ストレッチボール

ストレッチから始めて簡単なステップ、足ツボを行い最後にストレッチボールを使ってふだん手の届かないカラダの深層部にある筋肉や関節を緩め本来あるべき背骨の状態にする、姿勢バランスを整えるプログラムです。

ベーシック ヨガ

ベーシックヨガでは、ヨガの基本となる瞑想、呼吸法から学び、ポピュラーなポーズを中心に、丁寧に練習していきます。ヨガ初心者から経験者まで、幅広い方を対象にしたレッスンで、基礎からしっかり学びながら、心と身体のバランスを整えます。

リラククス ヨガ

心を穏やかにする呼吸法と穏やかなポーズで深いリラククス感が得られるレッスンです。日頃の疲れた身体を癒す時間にとびつかりのレッスンなのでお仕事帰りにもオススメです。

コア ヨガ

インナーマッスルトレーニングを取入れたヨガです。体温を上げ、基礎代謝が高まるので、脂肪燃焼効果が大！体幹が鍛えられるので、多くのスポーツに通じるパフォーマンス向上効果が期待できます。

ヴィアンサ ヨガ

呼吸に合わせて流れるようにポーズを行うのが特徴です。連続的にポーズを行うので集中力が高まるのと同時に、深いリラククス効果も得られる。血流やリンパの流れを促して、インナーマッスルを鍛える効果も、運動量がとても高いので、たくさん体を動かしたい人にはぴったり。

美 BODY ヨガ

気になる下腹脇腹も引き締めスリキリとクビレのあるラインを目指します！また、姿勢改善、体幹強化、背中も引き締め、骨盤も整え、美しいボディラインへと導いていきます。

ヨガボディメイキング

ヨガのポーズによって体の歪みを取り、バランスを整えようという、インナーマッスルを鍛えるポーズを行い、体を引き締めます。体の奥に働きかけるポーズを行うことで、単にスリムなだけではなく、バランスの取れた健康的なボディを目指しましょう。

- 全てレッスンはチケット予約制になります。レッスン開始20分前よりチケットカウンターにてチケットを配布いたします。
- レッスンは変更になる場合もございます。事前にプログラム代行のお知らせを掲示板にてご確認ください。
- レッスンの前は水分補給をしっかりと取り、レッスン中も水分補給を取れるよう各自ご用意してください。

クイナックス サーキット

群馬県初導入のジャングルジムのようなファンクショナルトレーニングマシンです。当店のグループレッスンでは、3種類に分かれており、サーキット、バランス、ストレッチをご用意しています。一部の筋肉を鍛えることよりも、楽しく全身の筋肉を運動して動かすことを重視しているため、トレーニングを通じて「より動きやすい身体」を目指しましょう！また、徐々にレッスンの内容も変更していきます。

パワープレート サーキット

世界のトップアスリートや、プロのフィットネスマジックで採用されているエクササイズマシンで15分1時間分の運動効果とも言われています。グループレッスンでサーキットトレーニングにパワープレートを取り入れることで、短い時間でも感じられるプログラムに。さらにファンクショナルツールとの組み合わせでバリエーションは無限大に。会員様が飽きずそして効果の実感できるプログラム提供が可能です。