

11月3日(祝・火) ビギナークラス紹介

| | |
|----------------|--|
| 1 定員 15名 | UBOUND 10:30 - 11:00 しゅん UBOUND®(ユーバウンド)は、ミトランポリンの弾力面を使用したハイインテンシティ(高強度)かつミニマムインパクト(膝、足首等への負担の少ない)トレーニングプログラムです。 |
| 2 定員 15名 | BODYBALANCE 10:45 - 11:15 Momo HOT ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的です！ ※このクラスはHOTスタジオで行います。 |
| 3 定員 15名 | RPM 11:30 - 12:00 黒田&大滝 暗闇 関節への負担を最小限に抑え、最大限の効果を提供することができるサイクリングワークアウトです。素晴らしい音楽に浸りながら、ヒルクライム、スプリント、フラットライディングへと導きます。 |
| 4 定員 15名 | MEGADANZ 14:00 - 14:30 Haruka ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズ、あらゆるダンスをミックスして構成されたダンス系プログラムです。 |
| 5 定員 7名 | KIMAX 14:00 - 14:30 大颯 暗闇 ボクシング、ムエタイ、キックなどのあらゆる格闘技の要素を専用の倒立式サンドバックに直接打撃をするダイナミックなエクササイズプログラムです。 |
| 6 定員 7名 | EXCITECOMBO 15:00 - 15:30 Haruka 暗闇 音に合わせてサンドバックに向かってパンチ、キックを使った打撃ありの格闘技レッスン。 ストレス発散・脂肪燃焼に効果的です。 |
| 7 定員 15名 | BSPコア 15:15 - 15:45 黒田 HOT ホットスタジオで体幹と周辺筋肉を鍛え、強い身体づくりをするワークアウトです。 怪我の防止、機能的な身体づくり、お腹・お尻の引き締めにも効果的です。 ※このクラスはHOTスタジオで行います。 |

- ・体験の方用5枠/会員様用10枠 (KIMAX、EXCITECOMBOのみ体験の方7枠)
- ・体験をご予約の際、ご希望のレッスンをお伝えください。
- ・ご予約は複数クラス可能です。
- ・キャンセルは、前日(11月2日)までにお電話、または店頭にてお願い致します。

新浦安店
047-323-6751



BEST STYLE
FITNESS