

BRAVE レッスン内容

スタジオ

カラダづくり基本コース

がんばるサーキット	30分	筋トレと有酸素運動を交互に行なうクラスです。
はじめて筋トレ	30分	基礎代謝向上のための初心者向け筋トレを中心のクラスです。
かんたんバランスボール	30分	気軽にバランスボールに触れながらカラダを動かすクラスです。
楽しくウォーキング	30分	日常にないウォーキングで脂肪燃焼を目指すクラスです。

エアロビクス

新登場

格闘技エアロ	45分	音楽に合わせてキックとパンチを行うストレス発散のクラスです。
はじめてエアロ	45分	基本動作を中心に構成された参加しやすいクラスです。
かんたんエアロ	60分	基本的な動作を楽しみながら体力づくりをするクラスです。
脂肪燃焼エアロ	60分	運動レベルが高く、エアロビクスに慣れた方向けのクラスです。
ひきしめエアロ	60分	エアロビクスと様々なエクササイズをとり入れたクラスです。

肩凝り・腰痛・リラクゼーション

健美操	60分	免疫力を高め、健やかに美しくストレスに負けない力を身につけます。
リフレッシュ ヨガ	60分	自体重を利用し、関節をゆっくり伸ばす快感をお楽しみください。
オリジナル ヨガ	50分	独特の呼吸法と動作を組み合わせたレッスンをとお楽しみください。
姿勢改善体操	45分	全身の柔軟性や筋バランスを向上させて姿勢を整えます。
ピラティス	30分	筋肉の緊張をほぐし、芯から鍛えて効率の良いカラダをつくります。
おはようストレッチ	20分	一日のスタートに全身を気持ち良くストレッチしてみませんか。

ダンス

ジャズダンス	60分	音楽にあわせて全身でリズムを刻む楽しさを味わって下さい。
--------	-----	------------------------------

プール

健康増進・リラククス

肩凝り解消	30分	水中で肩関節を中心にエクササイズやストレッチを行います。
腰痛緩和	30分	水中で腰まわりのエクササイズと腰痛体操を行います。
リラクゼーション&ストレッチ	30分	誰でも使える浮き具を利用して浮き身でリラックスして頂けます。

シェイプアップ

ウォーキング&ストレッチ	30分	足腰への負担が少ない水中で様々なウォーキングを行います。
アクアサーキット	30分	水中で様々な運動をサーキットトレーニングで行います。
エクササイズアクア	30分	音楽に合わせて水中で楽しく全身を動かします。

泳ぎを習得したい！

はじめて水泳	30分	水に慣れる事から、クロールの動きを行う初心者向けのクラスです。
クロール基本	30分	クロールの息つきやバタ足などの基本動作を習得するクラスです。
ワンポイントアドバイス	30分	各泳法を専任スタッフが、わかりやすく的確なアドバイスを致します。
レディースコース	60分	16歳以上の女性を対象としたクラスです。泳ぎを始めた方から泳力向上を目指す方まで段階に合わせて指導を致します。
ローズコース	60分	50歳以上の男女を対象としたクラスです。運動前には血圧測定で体調チェックを行います。水中でカラダをほぐすことから始めませんか。
成人コース	60分	16歳以上の男女を対象としたクラスです。仕事や家事を頑張る方の運動不足解消やストレス解消にご利用ください。

出産にむけて！

マタニティーコース	60分	水中で負担の少ない運動をします。妊娠中毒の予防にも効果があります。
-----------	-----	-----------------------------------

安全管理上、レッスン途中の入場はご遠慮ください！！