

(月) 16:30-17:00 / 担当: 三井

- 動き続けろ！脂肪を燃やせ！HIITトレーニング！！
- 30秒全力で動いて、30秒休むを、繰り返していきます。
HIITトレーニングなら、無酸素運動のまま、消費エネルギーを出すことができます！一緒に消費エネルギーを出して脂肪を燃やしていきましょう。



(月) 17:15-17:30 / 担当: 菅原

- ViPR
- 負荷をかけた状態でトレーニングを行う最適なツール「ViPR」さまざまな運動目的にあわせたエクササイズをつくることができます。筋力、筋持久力、全身持久力、俊敏性、瞬発力、バランス能力も鍛えることができます。



(水) 15:45-16:15 / 担当: 山崎 ※WBG※

- 全身の筋力向上 & 代謝アップ
- バーベルや自重を使った全身の筋肉トレーニング！
自身で追い込むのが難しい方、お一人では不安な方などどなたでもお気軽にご参加くださいませ。



(金) 15:00-15:30 / 担当: 三井

- 美尻を作れ！代謝を上げろ！究極の尻トレーニング！！
- バーベル・ダンベルを使い音楽に合わせて行なうヒップアップクラス。
「自分では追い込めない」「お尻がコンプレックス」「スクワット重量を上げたい方」是非ご参加ください。



(金) 20:25-20:55 / 担当: 角 ※ベイパーク※

- チューブトレーニング ヒップアップ & ウエストシェイプ
- トレーニングチューブを使い、「ヒップアップ」「ウエストシェイプ」を目指していく30分！
はじめての方でも安心してご参加ください。



(土) 15:00-15:30 / 担当: 田中 ※リング※

- 腹筋
- リングエリアで、腹筋を鍛え抜く30分！
自重を中心に、ミニボールやメディシンボールなどのツールも使いながら行なっていきます。マシントレーニングとはまた違った追い込みを一緒に体感しましょう。



(土) 16:00-16:30 / 担当: 森

- 燃やせ脂肪！バーベルを用いた下半身中心のトレーニング！
- バーベルを使い、普段ジムエリアではできないような下半身中心のエクササイズをしていきます。
どなたでもお気軽にご参加くださいませ。



(日) 14:30-15:00 / 担当: 菅原

- バランスボールを使ったコンディショニング
- バランスボールはエクササイズボールとも呼ばれ、今では一般家庭からスポーツ選手まで幅広く使われています。普段は意識して使わないインナーマッスルを動かし、姿勢改善や更なる体脂肪燃焼を目指しましょう。

