



エントリーストレッチコース
健康づくりを初めて行う方が
リラックスして取り組める“入門コ
ース”。
筋肉のほぐしとストレッチがメ
インとなり、全身の柔軟性を高め
ることができます。



ベーシックトレーニングコース
エントリーストレッチに5つの
筋力トレーニングが加わった内
容となっています。
緩やかなトレーニングも加わり
カラダの引き締めも目指せます。



アドバンストレーニングコース
ベーシックトレーニングのスト
レッチ/トレーニングの強度をさ
らに一段階引き上げた内容です。
トレーニング道具を使って効率
的にボディメイクしていきます。



コアトレーニング
アドバンストレーニングを受講
された方が次のレベルを目指す
トレーニングがこのプログラムで
す。
ここからはマシンを使ったトレ
ーニングが始まります。



U35ボディメイクトレーニング
U35向けのプログラムでは心
拍数が上がるハードなトレー
ニングを行います。
気分が上がる音楽に合わせて
マシンを使ったトレーニングで全
身をシェイプしていきます。