

2026年 10月

21:00

【休館日】 每週木曜日

プログラム名	強度・難度	プログラム内容
温ヨガリンパ	★☆☆	身体の主要なリンパ節を刺激するポーズを行い、デトックス効果を高め、むくみや冷えの解消を目的としたプログラム
アロマヒーリングヨガ	★☆☆	アロマの香りに包まれながら、ゆったりとしたポーズを行い心身のストレスを緩和することを目的としたプログラム
GroupPower	★★★	バーベルを使用し、全身の筋力トレーニングを行うことで筋力アップやシェイプアップを目的としたプログラム
GroupFight	★★★	ボクシング、ムエタイ等様々な格闘技の動きを音楽に合わせて行う、シェイプアップや心肺機能向上を目的としたプログラム
GroupCentergy	★★★	ヨガやピラティスの動きを取り入れ、体幹・姿勢・柔軟性向上や心身のリフレッシュを目的としたプログラム