

1 トアフィットネスクラブ プログラムのご案内

◎おすすめプログラム

★『はじめてバランスボール』
(月) 12:00~12:45

Bボールのシンプルな動きでインナーマッスルを刺激して楽しく運動効果を高める身体作り

(担当) 白畑 麻里

★『やさしいヨガ』
(木) 15:00~15:45

自分の身体に合わせた無理の無いポーズで、呼吸に合わせて心と身体を整えていきます。

(担当) 上田 真里

※ スタジオプログラムにおいて定員を設け、【マスク着用】【手指消毒】【換気】に配慮して行なっております。ご理解ご協力よろしくお願いいたします。

★『ヨガ』 (月) 19:30~20:30

呼吸に合わせてポーズをとり、身体の声聞きながらインナーマッスルを強化♪

(担当) 糸屋 真紀子

★『エアロ初級』 (月) 14:30~15:15

★『脂肪燃焼ステップ』 (木) 20:00~20:45

ステップ台を使いながら、音楽に合わせた様々なステップで脂肪を燃やす!!

(担当) 大畑 一幸

★『はじめてピラティス』 (木) 11:00~11:45

簡単な動作でインナーマッスルを鍛えて美しい姿勢を維持する身体を作ります♪

(担当) 舟山 葵

★『リスタイル』 (火) 19:30~20:20

美しいボディラインを目指した運動

★『シンプルエアロ』 (火) 20:30~21:15

シンプルなステップで心地よく動く

(担当) 宮西 好子

★『カラダすっきりヨガ』 (月) 13:30~14:15
(水) 19:40~20:25

呼吸で身体を整えながらリラックス♪

(担当) 伊藤 由希子

★『癒し整体』 (火) 12:00~13:00
(水) 20:40~21:25

気持ちイイ動きをすれば身体が快い方向に整う

(担当) 飯田 厚

『コンデショニング』 (水) 11:00~11:30

『はじめてエアロ』 (金) 11:00~11:45

『体幹』 (土) 18:50~19:20

『エンジョイエアロ』 (水) 11:40~12:25

(土) 19:25~20:10

身体を整えたり動ける為の体作りや、簡単な動きから楽しく踊れるエアロで気持ち良い汗をかきながら身体作り♪

(担当) 安田 茂