

# 院長New Class

## プライベートレッスン & アレグロフィットグループクラス

### プライベート (要予約)

火・木曜日 9:15~9:45

(30分:5P)

平日(月・木・金) 21時~

(30分:5Pもしくは60分:10P)

平日(水・土) 15時~

(30分:5Pもしくは60分:10P)

### アレグロフィット グループクラス

金曜日 9:15~9:45

(30分:2P)

#### アレグロフィットとは・・・

スプリングをサポートとして、また、時には抵抗として利用し、多彩な動きを簡単で楽しく安全に味わえるエクササイズです。

通常のピラティスエクササイズをサーキットトレーニングとして30分間で行います。

☆時間の無い方も30分でフィットネス、ダイエット、トレーニング

☆筋肉を大きくすることなく筋力強化、ストレッチ

☆柔軟性とバランス力の向上

☆理想的なコアコントロール、腰痛、肩こり改善に効果的

☆お腹は平らに、太ももは締まり、背筋はしなやかに

☆心と身体をリフレッシュ

☆安全に色々なエクササイズ、だから飽きない

☆スポーツや日常生活の中での正しい身体の使い方をマスター

☆有酸素能力がアップ、疲れにくい身体に