

ウィークリー ショートプログラム

2つの週替わり
セレクトメニュー

TIPNESS

サーキットトレーニングプログラム

ファストシェイプ

気持ちいい汗をかこう

キモチもカラダも軽くなる



コンディショニングプログラム

ドクターリカバリー



2つの週替わりセレクトメニュー

ウィークリーショートプログラム

ウィークリーショートプログラムってなに？

1 週替わりだからワクワク！

種目が毎週変わるから、どんなエクササイズが飛び出るか、参加するまでワクワクできます！

2 動けるカラダに！

全身をまんべんなくトレーニングできるように、いろんな運動要素がギュッと詰まった効率的なプログラムです。

3 誰でもカンタン、短時間！

短時間で、負荷の調整も簡単だから、ご自分のペースで頑張れます。体力や年齢にかかわらず、どなたでもご参加いただけるプログラムです。



こんな方に
オススメ！

✓ 短時間で効率的に運動したい

✓ 体をバランスよくトレーニングしたい

✓ 一人のトレーニングは、これでいいの不安

✓ 同じトレーニングの繰り返しはつまらない

サーキットトレーニングプログラム

ファストシェイプ

メインのトレーニングに！

アイテムを使った4種類の
サーキットトレーニングで、
楽しくシェイプアップ！



気持ちいい
汗をかこう

所要時間
15分

トランポリン

弾む動作は全身運動。
体のバネを高め、
シェイプアップ効果
は抜群！



クワッドバンド

押したり引いたりして、
バランスアップ。
ペアで息を合わせ、
思わず笑顔に！



コンディショニングプログラム

トータルリカバリー

ウォームアップにも、 クーリングダウンにも！

呼吸法と筋膜リリース、
ダイナミックストレッチで、
体のコンディションをリカバリー！



キモチも
カラダも
軽くなる

所要時間
20分

フォームローラー

筋膜にじんわり圧をかけ、
フレッシュな状態に
リカバリー！



ストレッチバンド/TRX

筋膜リリースでほぐれた
体を動きに統合。
体の軽さを実感！



場所や実施時間については各店舗のスケジュールをご覧ください