

ジム・ファンクショナルエリア	時間	くつ	強度	レッスン概要
TRXベーシック	20 分	○	1	TRXサスペンショントレーナーを使い、効果的、効率的にトレーニングができるよう導きます。
らくらくTRX	30 分	○	1.5	ストレッチと基礎トレーニング
TRXサーキット	30 分	○	2	TRXサスペンショントレーナーをメインに、動作の向上を目標とした5種類のサーキットを行うクラスです。
T R X 3 0	30 分	○	2	立位から床ベースでのポジションでのトレーニング
芝生でシェイプボクシング	30 分	○	2	本格的なボクシングの動作を楽しみながら脂肪燃焼、身体の引締め、ストレスを発散などを行っていくクラスです。
ストレッチ&ちよいとレ	30 分	○	1	30分間でストレッチとトレーニングを行います！正しいストレッチ、トレーニングの仕方を覚え、より効果的に運動していくクラスです。
ひきしめボディ	30 分	○	2	体幹トレーニングを中心とした、身体を引締めていくクラスです。身体を動かしてストレスを発散していきましょう。
改善調節	30 分	○	1	肩こり、膝痛、腰痛のテーマで改善調節を行っていきます。
初めてボール	30 分	○	1	とぶ、跳ねるのない運動に必要な正しい姿勢を身につけるレッスンです。
トータルボディストレッチ	45 分	○	2	立ち、フロアを組み合わせ身体全体のストレッチを行い、ケガのしにくい身体づくりを目指します。かんたんな体幹トレーニングなども織り交ぜていきます。
芝生でヨガ	30 分	○	1	身体の内面に目を向け、呼吸と共に凝り固まった身体をリセットしていきましょう。
はじめてのボルダリング	30 分	○	2	毎週1つのコースに挑戦していきます。正しいフォームをチェックしながら、綺麗に楽にコース達成を目指します。
ジムガイド	30 分	○	1	トレーニングジムの利用方法を丁寧に説明していきます。