

AntiGravity® Fitness >>>>>>>>>>>>>>>>>>
 (ハンモッククラス)
Fundamentals(基礎クラス)

**FUN⇒FAへご自身のペースでステップUP!!していただけます。
はじめての会員様はFUNを3回程度ご受講いただくことをおすすめします。**

FUN (60分)  **体験はこちらへ** ハンモックに慣れるためのクラス。楽しみながら空間を自由に動きます。

FA (60分) 胸を開くポーズをキープするために身体を中心であるコアを鍛え、さらにダイナミックなポーズにもチャレンジ!!

Advance

AY(75分) 重力を利用することで生まれる身体の伸びや巡りの感覚、呼吸の通り方などに意識を向けやすいクラスです。

AB(75分) バレエのテクニックとハンモックを融合させたクラス。脚の引き締め、ヒップアップなどに期待できます。

AGPilates(75分) ※ヨガマットをご持参ください。ピラティスのメソッドをバランスよく取り入れたクラス。

Sfit(75分) 軽快な音楽に合わせ楽しくトレーニング。主に上半身の強化。鍛えたい、ストレス解消したい方におすすめです。

REST60(60分) ※ヨガマットをご持参ください。ハンモックを低く設定し、全身を緩めメンテナンスやリラックスに。

Advance(体験クラス)

ご入会后すぐにご受講いただけます。

AY体験(60分) ※ヨガマットをご持参ください。AYメニューの中でも簡単なシークエンスを取り入れたイーゼークラス。

AB体験(60分) ABメニューの中でも簡単なシーケンスを取り入れたイージークラス。

AGPilates体験(60分) ※ヨガマットをご持参ください。ピラティスのメゾットをバランスよく取り入れたクラス。

Sfit体験(60分) Sfitメニューの中でも簡単なシークエンスを取り入れたイーゼークラス。

低空ティシュークラス >>>>>>>>>>>>>>>>>>

フルマンスリー会員様は無料で受け放題、プチ・プチプチ・回数券会員様は1回分消化でご受講いただけます。

フロアマンスリー会員様は1回3300円でご受講となります。

低空ティシュー(60分)  8mの布を扱います。柔軟性UP・全身のインナーマッスルが鍛えることができます。

フロアクラス

すべてのフロアクラス体験していただけます！！

ハンモックは使いません。フルマンスリー会員様は無料で受け放題 他マンスリー会員様は1回分消化でご受講できます。

※ヨガマットをご持参ください。

整うピラティス(60分) プロップスを使い身体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、バランスを整えていきます。

美姿勢ピラティス(60分) 呼吸と連動したエクササイズで心と身体を本来の自分へ。呼吸とコアを繋げ、姿勢を改善しましょう。

体幹ピラティス（60分） インナーマッスルを意識したエクササイズ。機能的な体幹を手に入れましょう。

ヨガピラ(60分) 心身を整えるポーズを取っていくヨガと体幹を鍛えるエクササイズであるピラティス、両方を楽しめるクラス。

バランスボール(60分) 室内で出来る有酸素運動。体力アップ、体幹強化、筋力アップ、脳活性、姿勢改善が出来ます。

ザ・スロー(60分) 前屈、側屈、回旋などの動作を組み合わせ体内に溜まった余分な老廃物を排出し脂肪も燃焼させます。

ストレッチポール(60分) ストレッチポールで筋肉をほぐしゆるめていきます。良好な姿勢がとれるようになります。

美脚塾(60分) マッサージで浮腫みの解消、ストレッチで脚の歪み解消。お尻の付け根トレで引き締まった脚に！

バレトン(60分) フィットネス・バレエ・ヨガの3種類の動きが織り込まれたプログラム。女性らしいしなやかな身体に。

レディケアヨガ(60分) ライフステージで変わる女性特有の体と心の変化に特化したヨガ。

トータルバランスヨガ(60分) 偏りやすい日常生活を見直しチャージとデトックスをバランス良く取り入れたヨガ。

骨盤調整ヨガ(60分) 骨盤周りの筋肉を中心に全身の調整、骨盤に関わる筋肉の緊張を緩め鍛えながら筋バランスを整えます。

リストラティブヨガ(60分) 補助器具を使ってポーズを行うリラクゼーションのクラス。メンタルの不調も回復します。

アロマリラックスヨガ(60分) 精油の香りに包まれながら、心と身体のバランスを整えていきます。マタニティの方もOK!!

フローヨガ(60分) 連続したアーサナを呼吸に合わせて繰り返すことで自分の内側への意識を向けやすく、集中力を高めます。

月礼拝(60分) 月のエネルギーとリズムを感じながら身体をゆったり動かすヨガ。心が休まり安眠効果も。

美フェイシャルヨガ（60分） 表情筋を動かし顔のむくみ、シワ、たるみを改善し、リンパ節を刺激するアーサナを行ないます。

Stretch-eze®(60分)ストレッチーズという布の圧で身体のセンサーを刺激し、動きの修正や本来の動きへと導いてくれます。