スケジュール

7/3(水)
18:45〜19:30
(受付18:15〜)

CARDIO & WEST SHAPE

心肺機能の向上を目指しながら、ウェストまわりを中心に鍛えていきます。ウェストまわりの引き締め効果が期待できます。

7/11(木)
18:45〜19:45
(受付18:15〜)

POP PILATES

アメリカ、LA発信の世界中で人気を高めている洋楽に合わせて振り付けされたエネルギッシュでアップテンポなグループピラティスレッスン。有酸素やコアストレンスニングを取り入れ、レッスンをあえてALL ENGLISHで行うことでアメリカで受けるのと同じ雰囲気と内容を再現。

9/4(水)
18:45〜19:45
(受付18:15〜)

オリジナルボクシング

ボクサーがトレーニングの一環として行うシャドーボクシングを基にして作られた、有酸素運動能力の向上、脂肪燃焼運動、ストレス発散、反射神経UP、瞬発力アップを目的としてつくられたフィットネスボクシングプログラム。

9/13(金)
18:45〜19:45
(受付18:15〜)

HANUMAN YOGA

ダイナミックな太陽礼拝を繰り返し行うアクティブ且つパワフルなヨガ。終盤には心地よい呼吸と瞑想によるクールダウンで1日の疲れをリフレッシュできます。

9/19(木)
18:45〜19:45
(受付18:15〜)

バウエルエナジーYOGA

厳選されたアーサナで汗をかき脂肪を燃焼しながら、腸(バウエル)をはじめとした内臓を活性化する、美しいボディラインだけでなく内側からも綺麗になれるプログラム。

講師

畑山 朱華

ティップネス日本橋スタイルでレッスンを担当。普段はフロントでサービス業務を担当しながら、会員様の利用をサポートしている。

Risa

日本初のインターナショナルPOP PILATESインストラクター。パーソナルトレーナーやグループフィットネストレーナーとして国内外で活躍。

茂呂 一雄

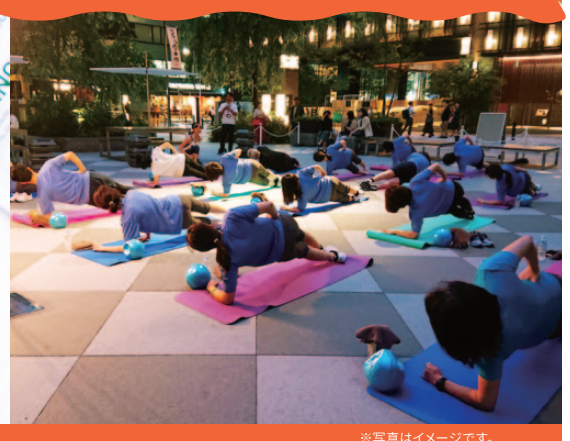
元日本ライト級プロボクサーを経て協栄ボクシングジムで後任の指導をしながら、フィットネス業界でのレッスンを10年以上実施。フィットネスやボクシング業界、教育業界、企業フィットネス等で活躍。

Tarun (タルン)

ヨガの本場インド出身で幼少の頃からライフスタイルの中でヨガを実践してきたことから指導者へ。格闘技ムエタイのメダリストでもある。

SHURI

全米ヨガアライアンス500の資格を有し、数々のヨガスタジオでシークエンス開発やインストラクター教育も担ってきた経験豊富なインストラクター。腸セラピストという顔も持つ。



※写真はイメージです。