

新感覚!

三軒茶屋店に限定導入!

サーフィン エクササイズ

を体験してみませんか?

まるでサーフィンをやっているような感覚で、楽しくエクササイズ。
サーフボードの下のバランスボールが、あなたの動きに合わせて動くので、
バランス感覚だけでなく、脂肪の燃焼を促進する体幹を集中的に鍛える
ことができます。



ゆるホット
45分



サーフィンアップーボディ SURFING upper body

強度

2.5

サーフボードの揺れを楽しみながら、ピラティスボールやゴムチューブを使い、効果的にウエストやバスト、背中、二の腕をボディメイクしていくレッスン。爽快感のある音楽が流れるなか、ボードの上で、波をかきわけけるパドルリングやエクササイズを楽しく行います。



サーフィンロウアーボディ SURFING lower body

強度

3

サーフボードの揺れを利用しながら、ヒップや太もも、ふくらはぎを集中的に鍛えて、キレイな脚のラインを目指します。陽気な音楽に合わせて、スクワットやステップを行うので、最後まで楽しくシェイプアップができます。引き締まった脚のラインを手に入れましょう。

※写真はイメージです。

料金

- [1] マンスリーメンバー・フリー：追加料金なし
- [2] 開催店舗マンスリーメンバー・ライト / 4：1,200円 (税込)
- [3] 他店マンスリーメンバー・ライト：1,200円 (税込) + 他店利用料
- [4] その他の会員様 (1回券利用)：1,200円 (税込) + 1回券

※デイトタイム会員様が時間外にご受講いただく場合は、1,200円 (税込) + 1回券となります。

※お一人様、1日1回までのご受講とさせていただきます。

