

新感覚!

新宿東口店に導入!



サーフィン エクササイズ & ヨガ

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、楽しくチャレンジ。
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

エクササイズ編



サーフィンアッパーボディ

強度

SURFING Upper Body

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、二の腕を中心に、上半身の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

強度

SURFING Lower Body

3

サーフボードの揺れを利用しながら、ヒップや太もも、ふくらはぎなど下半身を集中的に鍛えて、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。

ヨガ編



サーフィンヨガベーシック

強度

SURFING YOGA Basic

3

ボードの揺れを体感しながら、肩関節や股関節をほぐし、基本的なヨガのポーズを深めていくレッスン。不安定なボードの上でポーズをとること、バランス感覚を養い体幹を鍛えていきます。波のリズムに合わせて、呼吸とポーズを繰り返し、カラダと心を解放していきます。



サーフィンヨガアクティブ

強度

SURFING YOGA Active

4

リズムカルな音楽に合わせて、波をかきわけける片足パドルリングや立ちポーズにチャレンジ。不安定なボードの上で、「動」と「静」のポーズをくり返し、心身ともに磨きをかけていきます。1回目からしっかりと体幹の効き目を実感できるレッスンです。

持ち物 お水1ℓ以上、ラグまたはタオル(クールダウン時に使うため)

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)

※ daytime 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。

【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

※写真はイメージです。