

新感覚 波乗りエクササイズ!

# サーフィン エクササイズ

What's?

不安定なボードの上でバランスをとる

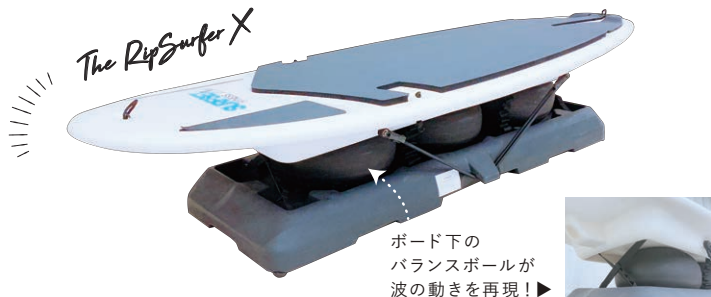
インナーマッスルにアプローチ

楽しみながら、しなやかに美しいボディへ

ボディメイク ダイエット 姿勢改善

## サーフボード×バランスボールで 波の動きを再現!

バランスボールの上にあるサーフボードに乗ってバランスをとり、まるでサーフィンをやっているような感覚で、全身の筋肉に働きかけます。



引き締まった美しいスタイルを目指すなら…  
2つのエクササイズで効果アップ

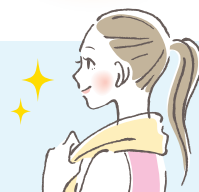
サーフィンエクササイズで  
体幹  
&  
バランス改善



ホットヨガで  
発汗  
&  
リラックス

### 会員様のお声

サーファー気分が味わえて楽しい!  
体幹が鍛えられて、ヨガポーズも  
取りやすくなりました。(32歳・会社員)



## プログラム: ゆるホット45分

Exercise

### サーフィンアッパーボディ 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。



Yoga

### サーフィンヨガベーシック 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で、バランス感覚を養い体幹を鍛えていきます。



### 料金

- ・マンスリーメンバー・フリー会員様: 追加料金なし
- ・他店マンスリーメンバー・ライト会員様: 税込1,200円+他店利用料
- ・自店マンスリーメンバー・ライト/4会員様: 税込1,200円
- ・他店マンスリーメンバー・4会員様/その他会員様: 税込1,200円+1回券

※プラス1店舗をご利用の際は、ご登録店舗と同料金にてご受講いただけます。 ※デイトタイム会員様が時間外にご受講の際は、その他会員様と同じ料金になります。