

新感覚 波乗りエクササイズ！

サーフイン 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、しなやかで美しいボディへ

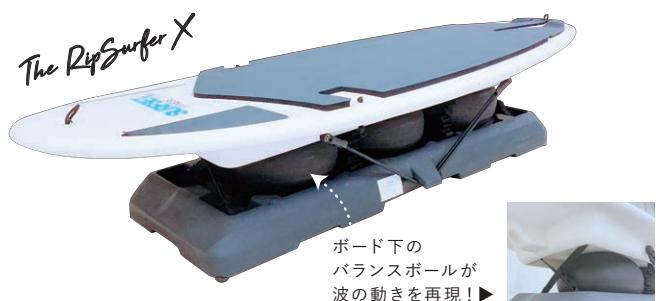
ボディメイク

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

サーフインエクササイズで

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body 2.5

サーフボードの揺れを楽しみながら、ピラティスピ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

・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・ライト会員様：税込1,200円+他店利用料

・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。