

Redcord・Omniaプログラム

最新特別なマシンでエクササイズ！！

レッドコード(初級)	35	☆☆	17名	なし	天井から吊るされたロープを利用することで、体への負担を少なくして、筋肉や神経の働きの改善を目指すレッスンです。柔軟性向上、関節可動域の拡大、筋力強化を目指します。
チェアレッドコード	30	☆	17名	なし	椅子かバランスボールに座った状態でレッドコードを利用しながら筋肉や神経の働きの改善を目指すレッスンです。座った状態で行うので体力がない方でも気軽に参加することができます。
オムニアサーキット	20	☆☆	ジムエリア 8~16名		様々な種類のエクササイズをサーキットトレーニングで行いながら、全身のパワー・筋力・筋持久力を鍛えていくことの出来るオムニア。日本初導入のマシンを使用方法を学ぶレッスンです。