

佐賀県水泳場イチオシのプログラム！！

シェイプアップ世界最速の方程式！！ **BODYPUMP**
 (バーベル) × (楽しい音楽) = ボディパンプ

ボディパンプは世界標準のトレーニングプログラム。コンパクトなバーベルと音楽の楽しいエクササイズで短時間でカラダをひきしめ、活動的な筋肉をつくり、しなやかなラインへと変身します。

ボディパンプ1レッスン

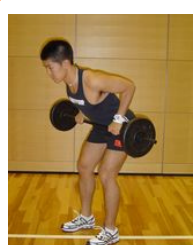
エクササイズ例



スクワット



ベンチプレス



デッドロウ

脂肪もストレスもノックアウト！！ **BODYCOMBAT**
 (エアロ) × (格闘技エッセンス) = ボディコンバット

ボディコンバットには、キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳などの動作が取り入れられています。これらのエッセンスが、エネルギッシュな音楽に合わせて振り付けられていますから、動きは実にダイナミック。パンチやキックを繰り返しながらメンタル、フィジカル両面の効果を存分にゲットしましょう。

ボディコンバット1レッスン

エクササイズ例




フック



サイドキック



KATA

1回 (2時間) 690円 2クラス参加しても690円
 10回 (回数券) 6300円 初めの方大歓迎！！ 

月曜	20:00～20:45	45分
水曜	20:15～21:15	60分
日曜	10:30～10:45(フォーム練習クラス)	15分
	10:45～11:15	30分

水曜	21:30～22:00	30分
木曜	21:15～22:15	60分
土曜	18:30～19:00	30分
日曜	11:30～12:15	45分

ボ
デ
ィ
パ
ン
プ

ボ
デ
ィ
コ
ン
バ
ッ
ト

表示価格は全て税込み価格です。TEL 0952-32-3473