

レッスン内容一覧

【スタジオレッスン】

レッスン名	内 容
マッスルモーニング	ストレッチと筋トレを行うクラスです。
バランスボールEX	チビボールやバランスボール使ったエクササイズを行なうクラスです。
ボールdeストレッチ	ストレッチボールを使いコアのアライメントを整えていくクラスです。
Footコンディショニング	セルフコンディショニングとストレッチを行うクラスです。
らくらくストレッチ	様々なストレッチを行い体をほぐしていくクラスです。
モーニングヨガ	リラックスしながら柔軟性を高め、身体の深部の筋肉を鍛えるクラスです。
フィットネスヨガ	ヨガの要素を取り入れたコンディショニングのクラスです。
ハタヨガ	ヨガの基本で、ゆったりとした動きにより内面への集中を創りだせるクラスです。
パワーヨガ	身体引き締め効果・心身のリラックス効果を高めるクラスです。
ピラティス	マシンでは鍛えにくい、深部の筋肉を鍛えるクラスです。
エアロ入門	エアロピクスの基本ステップを習得するクラスです。
やさしいエアロ	エアロピクスの基本動作で構成した簡単で分かりやすい初心者クラスです。
エンジョイエアロ	基本ステップにターンなどの動作を組み合わせて動いていく中級者クラスです。
ダンスエアロ	エアロピクスとダンスの動きをミックスしたクラスです。
ボディーシェイプ	様々なツールを使って、各部位のボディーラインを整えるクラスです。
エアロ&トレーニング	基本ステップで楽しめるエアロと身体機能向上のためのトレーニングを行うクラスです。
やさしいステップ	ステップ台での基本動作で、踏み台昇降運動を行うクラスです。
エンジョイステップ	ステップ台での中級ステップで、踏み台昇降運動を行うクラスです。
ステップ&コアトレーニング	ステップ台の基本動作を前半行い、体幹レーニングを後半に行うクラスです。
バレトン	バレエの要素にフィットネスの動作、ヨガの流れを取り入れたクラスです。
ビューティーバレエ	バレエ特有のストレッチと簡単な動きでしなやかな身体づくりを行うクラスです。
ファンキーダンス	テンポのいい曲で、女性らしいダンスステップでファンキーに踊るクラスです。
シェイプダンス	くびれ作りとラテンダンスを組み合わせ、お腹周りの引き締めを行うクラスです。
シェイブラテン	ラテンの動きを取り入れた、ボディーメイキングのクラスです。
太極舞	太極拳の呼吸法や、中国の伝統武術・民族舞踊の要素を取り入れ、音楽に合わせて行うクラスです。

【スタジオレッスン】

レッスン名	内 容
太極拳	ゆっくりとした呼吸と動作で血液循環を活発にして健康増進をはかるクラスです。
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合したダンスフィットネスエクササイズです。
ARITALレッスン	キックやパンチなどの格闘技の動きを音楽に合わせて行うクラスです。
とべとべラボ	簡単な筋トレとエアロを組み合わせたクラスです。
コアウェーブ	リズムに合わせて楽しく動き、コアの安定性とくびれ作りを行うクラスです。
ミニボール&ストレッチ	ミニボールを使ったトレーニングとストレッチを行うクラスです。

【プールレッスン】

レッスン名	内 容
らくらくウォーキング	水の浮力や抵抗を生かし、ひざや腰への負担を減らし歩行運動するクラスです。
水中健美操	浮力を生かした運動とゆっくり呼吸で心身共にリフレッシュするクラスです。
ショートアクア	音楽に合わせ、水の浮力や抵抗を感じながら体を動かしていくクラスです。
スマイルアクア	いろんな道具を使い、楽しく筋力トレーニング・有酸素運動を行うクラスです。
スローアクア	いろんな道具を使い、全身をゆっくり・バランスよく筋力トレーニングを行うクラスです。
ミットアクア	手にミットをつけて、より水の抵抗を増やして全身運動を行うクラスです。
やさしいアクア	水中でのエアロピクスで、水の浮力や抵抗を生かした運動を行うクラスです。
エンジョイアクア	水中でのエアロピクスで、ジャンプなど強度の高い動きを行うクラスです。
スイミング入門	水慣れやクロールの浮き方、手回し、バタ足等の練習を行うクラスです。
スイミング初級	クロールの手回し、バタ足、呼吸等の練習を行うクラスです。
エンジョイスイミング	4種目を組み合わせ「楽に・長く泳ぐ」を目標にしていくクラスです。

【営業時間】

平日/10:00~22:00 土日祝日/10:00~20:00 毎週火曜日は休館日

(ジム・プール) 平日/21:30まで 土日祝日/19:30まで

(温泉) 平日/21:50まで 土日祝日/19:50まで

健康増進施設Pitch 佐賀県鳥栖市高田町203-1 TEL 0942-84-7611