

1日たった30分のお手軽ダイエット！！

脱！メタボ！

女性専用フィットネス

『サーキットトレーニング』って？



特徴1

お好きな時間に1日たった30分でOK！！
続けやすいから効果抜群です。

特徴2

簡単な筋力トレーニングと有酸素運動を交互に
30秒づつで、脂肪燃焼、筋力アップ！！

特徴3

10代から80代までの女性が楽しく運動できて
体力に自信が無くても安心です！

ポイント

●血管年齢、カラダ年齢測定できます。

●姿勢分析（カラダのゆがみ）チェックできます！

新年2009年からのメッツプログラム

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:30	サーキット					サーキット
13:00	やさしいヨガ 60 watanabe	かんたんピラティス 60 amemiya	バレエストレッチ 60 watanabe	やさしいヨガ 60 watanabe	かんたんピラティス 60 takai	
14:00	サーキット					
15:00	サーキット					
20:00	エアロフィットセラピー 60 amemiya	かんたんピラティス 60 amemiya	やさしいヨガ 60 yamashita	やさしいフローヨガ 60 aonuma	60 mori	第1, 3, 5週目 ムエダイエット 第2, 4週目 ルーシダットン
21:00						

代謝アップ！ストレス発散、筋トレ・ストレッチ、癒し メッツのお勧めレッスン

- ◎エアロフィットセラピー
- ◎やさしいヨガ
- ◎やさしいフローヨガ
- ◎バレエストレッチ
- ◎かんたんピラティス
- ◎ルーシダットン
- ◎ムエダイエット

- (自然体でカラダを気持ちよく動かし、足つぼやリンパをマッサージしてすっきり！)
- (ヨガの呼吸法を学び、カラダの柔軟性アップと自律神経の安定に効果)
- (流れを保ったまま呼吸とヨガの動きを連動させていきます。)
- (バレエの要素を盛り込んだストレッチの楽しいレッスン！！)
- (インナーマッスルを鍛えゆがみの無いしなやかなカラダをゲット！)
- (タイに古くから伝わる健康法。体力アップ・血流の活性化を！)
- (ムエタイをベースに代謝アップやストレス発散に効果的なエクササイズ)

今すぐレッスンを無料体験！！