

プログラム一覧

2025年 3月現在

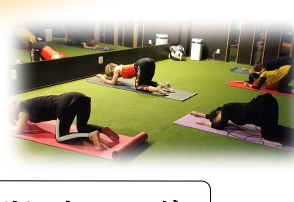
- ◇フィット (75分) 850円 ★★★★★ 有酸素運動・筋力トレーニング・リラクゼーションストレッチを取り入れたトータルレッスンです。
- ◇骨太いす体操 (45分) 500円 ★★ いすに座ったままで行う体操です。足腰に不安のある方や、骨密度をアップさせたい方、運動のきっかけを探している方におすすめです。
- ◇ピーキット 500円 お客様それぞれに適した運動指導を行います。どんな運動が合っているのか分からない運動したいけど家ではなかなかできないという方におすすめです。
- ◇ステップサーキット (60分) 900円 ★★★★★ ステップ台を使うエクササイズと、9種目の筋力トレーニングを交互に行います。resolaオリジナルのレッスンです。 ※定員9名
- ◇フィットネス養生気功 (45分) 900円 ★★★ 体内エネルギーを循環させ、全身をゆっくりと動かし筋群の柔軟性を高めていくクラスです。初心者の方も、気軽にご参加いただけます。
- ◇ダンスエアロ (60分) 800円 ★★★★★ オールスタンディング！軽快なリズムに合わせたダンスエアロです。
- ◇アドバンスステップ (45分) 900円 ★★★★★ 様々なステップとフットワーク・アームワークを取り入れ、より効果的な脂肪の燃焼効果が期待できます。
- ◇いすエアロ (60分) 900円 ★★★ 前半は、いすに座ったままエアロビクス！後半は、いすに座ったままヨガを行います。
- ◇くびれヨガ (60分) 900円 ★★★ 運動量が多く筋力アップや代謝の向上、脂肪燃焼などの効果があるヨガです。引き締めにも効果的なポーズでメリハリのある美しいボディラインに近づけます。
- ◇リセットnightヨガ (60分) 900円 ★★ 呼吸とともにゆったりとした身体も心も緩めるヨガです。1週間の心身の疲れをリセットしリラックスした穏やかな状態でぐっすり眠れます。
- ◇美ボディトータルエクササイズ (45分) 900円 ★★★★★ 【バレエ・ヨガ・フィットネス】を組み合わせた動きで体幹を鍛えます。ローインパクトな有酸素運動で初心者の方にもおすすめです。
- ◇ピラティス (60分) 900円 ★★★ 体の深層部にあるインナーマッスルを鍛え、骨格のゆがみを解消します。反り腰や猫背、肩こりや腰痛の改善に効果があります。
- ◇ローインパクトエアロ (45分) 900円 ★★★★★ バランスよくさまざまな筋肉が均等に使われるように組み立てられており、楽しく有酸素運動ができるレッスンです！



ステップサーキット



いす体操



リセットnightヨガ

高気圧酸素ボックス

高密度酸素を吸収して、効果を体感！

1回 1,650円 (税込)

疲労回復・肩や腰の怠さに ダイエット・美肌・アンチエイジング

気力・集中力アップ ケガの回復を助ける 二日酔いに



お問い合わせ

〒669-3311
丹波市柏原町母坪356-1
電話 0795-73-1166



レッスン風景
投稿してます！
Instagram
←こちらからも入れます