

resolaプログラム

骨太いす体操 (45分) ★★

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。

マシントレーニング

リハビリ中、後の運動習慣にぴったり。営業時間ならいつでもOK。目的に合わせたプログラムも作成します。

フィット (75分) ★★★★★

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。

ステップサーキット (60分) ★★★★★

ステップ台を使うエクササイズと9種類の筋力トレーニングを交互に行うresolaオリジナルレッスンです。※定員9名

フィットネス養生気功 (45分) ★★★★★

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。初心者の方にもおすすめです。

ダンスエアロ (60分) ★★★★★

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) ★★★★★

踏み台を使って、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燃焼が期待できます。

くびれヨガ (60分) ★★★★★

筋力アップや代謝の向上、脂肪燃焼などの効果のあるヨガです。引き締め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) ★★

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。

マサラバングラ (45分) ★★★★★

インド映画の陽気なダンスで脂肪燃焼・体力アップ！楽しく踊りましょう♪

美姿勢☆ピラティス (60分) ★★★★★

呼吸法から始まり、主に体幹のエクササイズを行います。立ち居振る舞いを楽に、そして美しく。健やかな毎日を過ごせるよう整えて引き締めます。

ローインパクトエアロ (45分) ★★★★★

音楽に合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動です。心肺機能を高め、体力向上やダイエット効果が期待できます。

フィットネスフラ (45分) ★★★★★

フラダンスの優雅な動きで無理なく安全に楽しみながら行える有酸素運動です。優雅なハワイアンソングで心と身体を美しく整えます。

メンテナンスピラヨガ (60分) ★★★★★

椅子に座って、立って、寝転んでのピラティスとヨガのミックスクラス。ピラティスではインナーマッスルを呼び起こし不良姿勢の改善を目指します。ヨガでは呼吸と運動しながらポーズをとり普段縮こまっている体を伸ばします。

シェイプファイト (45分) ★★★★★

音楽に合わせて、パンチやステップをとり入れた有酸素運動でバランスよく筋肉を鍛えられます。脂肪燃焼、運動不足解消、ストレス発散になります。

料金

※すべて税込

いす体操・マシントレーニング

1レッスン 660円

★10回チケット 5,500円

有効期限：購入日より2ヶ月

いす体操・マシントレーニング以外のレッスン

1レッスン 1,320円

★5回チケット 5,500円

有効期限：購入日より2ヶ月



高気圧酸素ボックス

1回 1,650円 お得なチケットもあります

高密度酸素を吸収して、効果を体感！

疲労回復・肩や腰の怠さに

気力・集中力アップ

二日酔いに

ダイエット・美肌・アンチエイジング

ケガの回復を助ける

お問い合わせ

〒669-3311

丹波市柏原町母坪356-1

電話 0795-73-1166



LINEお友達
募集中

