resolaプログラム

骨密度アップ体操（映像）(60分)★
大きな画面で先生の動きがよく見える！1回20分の動画を繰り返し流しているので、お好きなタイミングで、いつからでも自由に参加できます。

骨太いす体操（映像）(90分)★
大きな画面で先生の動きがよく見える！45分の動画を繰り返し流しているので、予約不要でいつからでも参加OK。座ったまま無理なく動けるから、体力に自信がない方も安心。

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。

Re-Step
リハビリや運動習慣づくりにおすすめの個別プログラムです。お身体の状態に合わせて無理なく運動を行います。

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

ビューティエアロ（60分）★★★★
音楽に合わせて楽しく体を動かす有酸素運動で脂肪燃焼を促し、自重トレーニングを組み合わせることで、健康的で引き締まった理想の美ボディを目指します。

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。

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）★★★
ピラティスとヨガをミックス。ピラティスで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、ヨガで呼吸と連動したポーズで普段縮こまっている体を伸ばします。

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。
引き締めに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。

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。

料金

※すべて税込

骨密度アップ体操(映像)
1レッスン　550円
※チケット使用可

いす体操・Re-Step・いす体操(映像)
1レッスン　660円
★10回チケット　5,500円
※いす体操・Re-Step・
いす体操(映像レッスン)共通

いす体操・Re-Step以外のレッスン
1レッスン　1,320円
★5回チケット　5,500円

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

非会員制フィットネスクラブ resola
◎入会金 ◎年会費 ◎月会費無料

LINEお友達
募集中