

LOVERS STUDIO CLUB

最大定員6名の少人数制でしっかりサポート!

ヨガ・ピラティス・ファイティング ダイエット・筋力トレーニング

♡♡♡レッスンメニュー♡♡♡



バランスヨガ

初心者の方、身体が硬い方、運動が苦手な方におすすめ。
しなやかで美しいボディーラインを作り上げます。身体のゆがみをとりながら心と身体のトータルバランスを目指すヨガ。
リラックス効果も高いので、ストレス解消にもオススメのレッスンです。

毎週火曜日 19:30~
木曜日 18:00~

ヨガ・ピラティス

ヨガとピラティス(体幹トレーニング)の二つを組み合わせたクラス。
身体を中心深部を鍛えて姿勢の歪みを直します。
日頃動かすことのない体の内部を刺激することで新陳代謝を促進、脂肪燃焼をしやすい身体を作り上げていきます。
お腹まわりがスッキリします!!

毎週木曜日 9:40~

ファイティング・ボックス

エアロボックスで総合格闘技気分を味わおう!!
強く・たくましく・美しいボディをこのファイティングボックスで手に入れましょう。
アクティブに動いて汗をいっぱいかきたい方に!
ストレス解消、カロリー消費も抜群です。

毎週火曜日 21:00~
水曜日 19:30~
木曜日 19:30~

トータルボディーメイク

女性限定レッスン! このクラスは1度に3度おいしいプログラム。
前半はヨガ・ピラティスで身体を引き締め、中盤は週替わりトレーニングで脂肪燃焼、後半はアロマストレッチでホルモンと精神のバランスを整えます。
自分に合うトレーニングを見つけたい方に◎!!

毎週月曜日 19:30~

ザ・ダイエット

有酸素トレーニングと筋力トレーニングのWパンチ!
スタジオでの有酸素トレーニングで脂肪燃焼と心肺機能向上を目指します。
ジムでのウエイトトレーニングでシェイプアップと美肌効果を目指します。効果抜群のレッスンで美BODYはあなたのもの!

毎週木曜日 12:20~

ボディコンディショニング

音楽に合わせて楽しくトレーニング!! 有酸素運動を取り入れながら、筋力トレーニングをすることによってより高い脂肪燃焼効果がのぞめます。効果絶大! やればわかる、つづけて納得。パフォーマンスを出す最大の近道。フィットネス最強伝説、いざ出陣!!

毎週月曜日 14:00~
月曜日 21:00~
火曜日 13:30~
木曜日 11:00~
木曜日 21:00~

料金案内

入会金 10,800円
月会費 1レッスン(月4回) 5,000円
2レッスン(月4回×2) 9,600円

申込方法

直接スタジオにお越しになってお申し込みいただくか、お電話でのお申し込みでお願い致します。(※定員に達している場合がありますので一度お問い合わせ下さい。)

- ★レッスン後はティータイム
- ★ダイエットやトレーニング方法等の悩みはインストラクターに相談!!
- ★フリーレッスン可能!!
(3名様以上で希望レッスン開講)
- ★スタジオ貸出可能



LOVERS SPORTS

〒410-0036
沼津市平町5-20ケオビル2F
Mail info@lovers-sports.com
URL <http://www.lovers-sports.com>

総合受付 Tel 055-928-5569

