

# 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。  
身体の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 10,000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していただくか、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

