

10/13

(月・祝)

VR体験レッスン

タイムスケジュール

13:00 ~ 13:30 BeatBoxVR vol.01

13:45 ~ 14:20 BeatBoxVR vol.07

14:35 ~ 15:10 CoreControlVR vol.13

15:25 ~ 16:00 CoreControlVR vol.04

Beat Box

ビートボックス

ボクシング要素をプラスした高強度エクササイズ。全身をくまなく使うことで、脂肪燃焼・筋力アップなど、様々なエクササイズ効果で、抜群の消費カロリーが期待できます。

CoreControl

コアコントロール

ストレッチとトレーニングを融合した新しいコンディショニングクラス。バレエのような流れる動作、体幹を意識したバランス力を身につける動作を、壮大な映像や洋楽に合わせて気持ち良く動いていくプログラムです。