



通常料金	8/12迄の期間限定	紹介キャンペーン入会特典 (但し、6ヶ月以上の継続が必要です)
入会金	\5,250-	
事務手数料	\2,100-	
初月度月会費	\9,450- (正会員の場合)	
		0円

入会をご紹介頂きました会員様にはJCB商品券3,000円分をプレゼントさせていただきます。

スタジオ **新** プログラムよりお知らせ

TAIKAN 火曜日 15:20~ 松井

スタビライゼーションを取り入れ、体幹を鍛える事により、あらゆる状況において四肢の安定性の向上が期待できます。

(TAIKANレッスン風景)

姿勢の意識

鏡でチェック

反復練習

スタビライゼーション・・・特定の筋肉だけでなく、全身の筋肉を動員してバランスを取ります。 トップアスリートも姿勢の安定・ケガの予防・リハビリ・身体能力の向上などの為に積極的に、取り入れています。 サッカーのビッグクラブで活躍する長友選手もこのトレーニングを取り入れているそうです。 また、年齢・性別・体力に関係なく、どなたにも実践していただければ、十分な効果も期待できます

コアコンディショニング 日曜日 13:40~ 河合 ピラティス等の動作を取り入れ、体幹を中心に身体のバランスを整えます。

シェイプエクササイズ 木曜日 14:20~ 麻中 ダンベルや自分の体重を使ったトレーニングで、筋肉に刺激を与え全身を引き締めます。

キックシェイプ 木曜日 15:00~ 麻中 パンチやキックなど、格闘技の要素を取り入れ、音楽に合わせて動きます。

これらの新プログラムは全てレベル1 (初心者) ~3となっていますので、トレーニングに取り入れることで、様々な効果が期待できます。 まず一度ご参加下さい。

スタッフ紹介

吉田 智尚・・・1984・5・27生 奈良育英高校卒業後、JリーグやJFLでプロサッカー選手としてプレー。今年、奈良クラブ (関西リーグ) に入団。現在、平日は「イスト」で働き、週末はサッカー選手として、奈良クラブのJ昇格に向け活躍中。10月~スタジオにて、サッカー選手も実践する動きを交えたプログラムも実施する予定です。お楽しみに!

8/12まで、施設無料体験実施中。詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。