

スタジオレッスン

カテゴリー	コーチ	ランク	コンテンツ
スポーツ	全トレーナー		
● ゴルフ飛距離アップ		☆☆	ゴルフのスイングに必要な筋肉を鍛えて飛距離アップ!
● ゴルフストレッチ		☆	ゴルフに必要な肩や股関節の可動域を広げましょう!
肉体美	福本 凧音		
● 美尻トレ		☆☆	トップモデルも行なっている!たるんだヒップラインをヒップアップ!
● ウエストシェイプ		☆☆	ウエスト引き締め効果抜群!
● シックスパック		☆☆☆	6つに割れた憧れの腹筋!ちょっとハードな腹筋エクササイズ!
● 二の腕エクササイズ		☆☆	バストアップ、二の腕を同時にエクササイズ!一石二鳥エクササイズ!
脂肪燃焼	森脇 一貴		
● エアロリミット		☆☆☆	汗が止まらない!全身脂肪燃焼サーキット!
● ダイナミックST (ストレッチ)		☆☆	反動を使ったストレッチ!!怪我の予防はもちろんパフォーマンスも上がる!
健康	保井 美香		
● 腰痛体操		☆	放っておいてもだめ!動いて辛～い腰痛を改善しましょう!
● ぶらぶら肩凝り体操		☆	ブーラぶら!肩こりおさらばエクササイズ!
骨盤矯正	保井 美香		
● 骨盤トレ		☆	産後やあぐらをかいて開いた骨盤、また左右にズレている骨盤を矯正しましょう!
アンチエイジング	秋山 健太郎		
● スロートレーニング		☆☆	筋肉をゆっくり動かして全身若返り!
● 体幹トレーニング		☆☆	美しい姿勢も疲れにくい体も全ては体幹!
● インナーマッスル		☆	肩凝りや40肩、50肩予防に肩関節を安定させましょう!
基礎トレ	石田 航輔		
● スクワットジャンプ		☆☆☆	全米人気のエクササイズ!みんなでジャンピング!
● 踏み台エクササイズ		☆☆	サボりがちな下半身をしっかり鍛えて大地を踏みしめよう!
● スローストレッチ	全トレーナー	☆	朝の目覚めのストレッチ!ゆっくり筋肉を伸ばしましょう!