



グループセンタージーってなに？

グループセンタージーで自分を見つめ直しましょう。ヨガやピラティスの動きを取り入れた、心身の鍛錬と健康増進のための60,45分間のクラスです。明るく軽快な音楽に合わせてグループで行うダイナミズムに溢れたクラス内容で、インストラクターが丁寧にサポートします。このクラスにより集中力が向上し、ストレスが緩和され、気持ちが明るくなります。

クラスの流れは？

グループセンタージー・クラスの優れた点は、その一貫性のあるプログラムにあります。動きが覚えやすく、心身の状態が改善されていくのを実感できます。

クラスでは、まず全身のウォーミングアップを行った後で、個々のトレーニング目的に合ったトラックを行います。このクラスの最後には体を休める時間をとってあり、集中力が高まって活力を取り戻した状態でスタジオを後にすることができます。

だれでも参加できるの？

グループセンタージーは、年齢、性別、フィットネス経験の有無に関係なく、どなたでも参加できます。誰にでもすぐにでき、何度か繰り返すうちにテクニックをマスターし、継続することにより優れた効果を得られるプログラムです。

- グループセンタージーは自分のペースでできるプログラムですので、エクササイズ初心者に最適です。
- 都合のよい時間だけエクササイズを行いたい方のために、グループセンタージーは1セッションの内容を充実させています。たった1時間で、体力、柔軟性、および精神の安定性を向上できます。
- グループセンタージーは身体を常に最高の状態に維持できるものですので、フィットネス愛好家の方にも最適です。ケガの予防や早期回復にも役立ちます。ハードなエクササイズセッションに費やしたエネルギーの分だけ利点を得られます。
- 年齢やフィットネス経験の有無を問わずどのような方でも、心身の鍛錬を通じて、肉体的および精神的な利点を得られます。

Getting Started