

プログラムご紹介

※1レッスンは45分～90分程度（状況によりご相談下さい）

※すべてのプログラムは運動初心者でも安心してご参加いただけます。

※基本料金30,000円～（人数、プログラム、時間、開催場所により変動致しますのでお気軽にご相談下さい）

プログラム名	内容	対象者	準備物	環境	期待効果
バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガを合わせた裸足で行うプログラム。 シンプルな動きでしっかりエクササイズ	<ul style="list-style-type: none"> ・激しい運動が苦手 ・汗を適度にかきたい ・運動初心者 	飲み物 汗拭きタオル 動きやすい服装	和室、カーペット、体育館など （裸足の為、冬場の体育館は要検討）	心肺持久力向上 バランス強化 筋持久力向上 柔軟性向上
エアロビクス	有酸素運動の代名詞、リズムカルな音楽に合わせて楽しく身体を動かします。	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムに乗って動きたい ・汗をしっかりとかきたい 	運動靴 飲み物 汗拭きタオル 動きやすい服装	運動靴を履いて動ける場所 換気、空調ができる場所	脂肪燃焼 心肺機能向上 ストレス解消 筋力向上
ピラティス	身体のストレッチ、筋肉強化、バランス強化など全身を効果的に行えるプログラム。	<ul style="list-style-type: none"> ・激しい運動が苦手 ・あまり汗をかきたくない 	飲み物 汗拭きタオル 動きやすい服装 ヨガマットorバスタオル	和室、カーペット、体育館など	柔軟性 筋力強化 バランス強化
キックボクシング	シンプルなキック、パンチの組み合わせで引き締め効果バツグン！！ 背中、二の腕、ウエストの引締め。	<ul style="list-style-type: none"> ・力強く動きたい ・汗をしっかりとかきたい ・ストレス発散したい 	運動靴 飲み物 汗拭きタオル 動きやすい服装	運動靴を履いて動ける場所 換気、空調ができる場所	身体の引締め ストレス発散 脂肪燃焼 筋力強化
ZUMBA (ズンバ)	ラテンを中心としたアップビートな音楽に合わせて楽しく踊るダンスフィットネス。パーティーの様な雰囲気楽しくエクササイズ	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しく動きたい ・汗をしっかりとかきたい ・音楽を楽しみたい 	運動靴 飲み物 汗拭きタオル 動きやすい服装	運動靴を履いて動ける場所 換気、空調ができる場所	ストレス発散 脂肪燃焼 心肺持久力向上
ヨガ	腹式呼吸をしっかりと行い、心身共にリラックス。 自分の身体と向き合うことで、日常のストレスから解放	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆったり動きたい ・リラックスしたい ・柔軟性を高めたい 	飲み物 汗拭きタオル 動きやすい服装 ヨガマットorバスタオル	和室、カーペット体育館など	ストレス発散 柔軟性の向上 精神の安定

整体+フィットネス L a k u n e s s (ラクネス)

〒391-0013 長野県茅野市宮川1121

お問合せTEL : 0266-78-7639

※L a k u n e s s では運動を通して貴社社員様の健康維持、モチベーションのUPをお手伝い致します。

※貴社のイベント、組合活動の一環としてご検討いただければ幸いです。