

10月より新規導入

熊本初!

グループブラスト

グループブラストとは

ステップ台を使用した60分間と45分間の有酸素系プログラムです。躍動的な音楽にあわせたアスレチックな動きで、下半身を確実に強化・シェイプアップし、有酸素系トレーニングを集団で楽しめる、エキサイティングなグループエクササイズです。動作のバリエーションでエクササイズの強度を調節できるので、初心者の方も安心してご参加いただけます。

LETS MOVE !