

4月～新プログラム紹介

# MOSSA MOVE

## ① Group Groove



ダンサー気分が味わえる、アーバン、クラブ、ラテンなど様々な要素を取り入れたダンスワークアウトです。

## ② お腹 シェイプ



上腹だけでなく、下腹やくびれをつくる上で大切な脇腹など、お腹を満遍なくトレーニングしていきます。

### ③adidas gym&run



「走らなくても走れる脚をつくるショートプログラム」  
膝などの怪我が不安なランナーはもちろんの事、走る事や振付を覚えるプログラムが苦手な方でもご参加頂ける、低負荷高回数でシンプルな内容のプログラムです。短時間で効果的に脚力アップ、シェイプアップ！！

### ④ピラティス



ピラティスとは、人間が本来持つ機能を目覚めさせ、美しくしなやかな身体をつくるためのエクササイズです。独特の呼吸法に合わせてエクササイズを行うことで、コア（身体の中心部）を安定させるとともに、普段うまく使うことができない、インナーマッスル（深層筋群）を目覚めさせます。

### ⑤エアロビクス



動きのバリエーションやクラス設定が多く、初心者から十分に慣れた方まで自分にあったクラスを受けることができるプログラムです。音楽に合わせて動く楽しさを実感することができます。