

🍎 レッスン内容 (全55分間)

MoMoジム定番プログラム	安心	レッスン内容
運動が好きななる 魔法のベーシック	🍎	まずここから始めましょう。心と体の健康にバランスの取れたイチオシレッスン。 3ステップ「ストレッチ」「自重エクササイズ」「マインドフルネス瞑想」で心と体を楽にします。運動が初めて・苦手な方向けに開発したプログラムだから安心して参加できます。フィットネスライフの一步を踏み出しましょう。
無理はしない、でもやる TRX アドバンス		ベーシックから少し強度をあげて、女性に大人気のTRXを取り入れたクラス。 TRXとはアメリカ発祥の自重トレーニング（自分の重さで行う）の器具で、より動きやすく疲れにくい美しい体づくりができます。

専門プログラム	強度	レッスン内容
鍛える系		
ぽっこりお腹にさよなら。 初めてのコアトレ	🍎	初めての筋トレデビューにぴったりのクラス。ミニボールでコアの筋肉を使って日常動作が安定します。
重力に負けない もも尻&お腹きゅっ	🍎	重かに従う尻とお腹に特化したクラス。骨盤周りをしっかりリリース&ストレッチして正しい骨盤の位置に導いてから、お尻とももの境をくっきり作り、気になる下腹にコアと骨盤エクササイズ。
姿勢でー5歳！ 美姿勢 ブートキャンプ入門		ー5歳を目指す姿勢美人を目指すクラス。猫背や反り腰は肩こり、ぽっこりお腹の原因に。マッサージャーやストレッチボールで凝り固まった筋肉や筋膜をほぐし姿勢筋を使える体に導きます。

汗かく系		
ゼロから始める ボクシングシェイプ超入門	🍎	ボクシングデビューに最適なクラス。 基本の動作を練習しながらゆっくり目な音楽に合わせて動く、非日常の動きで楽しく発散できます。
強くなりたい！ ボクシングシェイプ		音楽に合わせてキックやパンチ、コンビネーションを楽しむクラス。 パンチやキック、ムエタイで最強のストレス発散！脂肪燃焼や心肺機能向上も目指しましょう。
お仕事帰りの ストレッチ&ボクシング		お仕事帰りにいきなりハイテンションはちょっと。大丈夫！疲れた体をしっかりストレッチしてから行うボクシングの程良い疲れが安眠に導きます。
お気軽に有酸素デビュー スリムトレーニング超入門	🍎	リズムに合わせてステップやスクワットを繰り返して全身を動かし血流アップ。脂肪燃焼効果のある有酸素運動はここからスタート！
代謝アップ！ スリムトレーニング		MoMoジムのなかでもハードな有酸素&トレーニング。30秒毎に腕立てやプランクなど回るサーキット形式は代謝アップに効果絶大です。

整える系		
体と心が整う キュートヨガ	🍎	ヨガの基本である「ポーズ、呼吸法、瞑想」をじっくりと味わうクラス。自律神経が整い、心と体が最適な状態へ。 体が硬い方でも、個々に合わせて調整可能なため、安心です。
伸ばす・ほぐす・引き締める ウェープリング	🍎	人間本来のしなやかな心と体づくりのために考案されたウェープリングを使って、全身を伸ばす・ほぐす・引き締めるクラス。 リングによる心地よい刺激は、心身の深いリラックス効果を生み出します。
毎日がもっと楽に タオル体操	🍎	タオル1本だけを使い、毎日元気に動ける体へ導くクラス。あまり運動に自信のない方でも安心して参加できます。
むくみすっきり ウェープリング&マッサージ	🍎	MoMoジムのレッスンウェープリングとリンパマッサージが合体した一石二鳥なクラス。リングでほぐしてのぼして、天然オイルで優雅に気軽にセルフマッサージ。女性のキレイをかたちに。
75歳以上女性限定 大人女子健康教室	🍎	立ったり座ったりが辛い。杖を突いていて通常のレッスンには参加しづらい。カープスのマシンはキツイ。 でも痛みを減らしていつまでも元気に歩きたい。(70歳以上からご参加可能) 同年代だから気兼ねなく、超少人数でおひとりずつに合ったエクササイズを行います。

リラクセス系		
全身すっきり リンパマッサージ	🍎	脚、腕、デコルテをアロマオイルを使ってボディケアを行うクラス。 アロマの香りに癒されながら、リンパを流し老廃物のたまりにくい身体をつくりましょう。
最高の休息を アロマリリース&ストレッチ	🍎	エクササイズ一切なし、究極リラックスを目的のクラス。 筋膜をほぐしてゆったりストレッチ、呼吸を整えたら最後はアロマシャワーで脱力します。疲れた時には一番のおすすめ。
オプション・有料プログラム		
効果実感！ パーソナルトレーニング ペアストレッチ	不問	マンツーマンでトレーニングやストレッチを行うクラス。 より早く効果を実感したい、不調を改善したい、ダイエット・筋力をアップしたいなどお客様の目的に応じて、貴女にあったトレーニングやストレッチを行います。初回は姿勢評価を行います。 パーソナルトレーニング料金： 来店時にお支払いください。※パーソナルトレーニングは月2回まで受講可能です。 30分 通常レッスン1回分+1,500円(税込) 60分 通常レッスン1回分+3,000円(税込) ※トレーニング時間確保のため、ハーブティー&3行日記は割愛します。

★レッスンレベル目安

