

9月よりスタジオ

あなたはどっち??

バーチャルか、リアルか

レッスン本格的に始動!

Virtual lessons
have started.
fun and easy.
Casual.



mirart

SPORTS & SPA
Rac



HF24 BOX

Peace of mind
Relieve stress
Beauty
Diet



初心者OK!
かんたんエアロ
35分
狭いお部屋用
初級エアロVol.5
毎週 日曜日; 10:30~11:00
エアロビクスの初心者やスキルUPをしたい方を対象としています。
高田インストラクターのような美しい、基本動作を習得し、楽しく汗を流しましょう!

Beat Workout Vol.2
準備5分 本編30分
胸/足/腕/全身引き締め
毎週 土曜日; 16:25~17:00
関西中心に全国で活躍中! 魚原大インストラクターの音楽に合わせて楽しく行うバーベルトレーニング『Beat Workout Vol.2』足・胸・背中・お腹を鍛えていきます。

骨盤調整 姿勢改善 体幹強化
美しい姿勢を保つ体作り 45分
[STAAART提供] プラティス
毎週 土; 15:25~16:15 月; 14:30~15:20
ラック湖南店でも活躍中!! 岩橋悠太インストラクターの美しい姿勢へと導くプラティスです。歪んだ骨格を正しい位置へ導き、筋肉を鍛えます!

詳しい解説
はじめてのダンスエアロ
初級ダンスエアロ Vol.1 35分
毎週 金曜日; 14:45~15:20
関西中心に全国で活躍中! 魚原大インストラクターの『初級ダンスエアロ』は初心者の方にも解るよう丁寧な解説、慣れた方も、基礎的な動きが更に格好良く動けるよう、再確認にもなります。

背中スッキリ!!
猫背改善 プラティス
キュッ! ヒップアップ
ガチガチ!! 肩こり解消
20分
毎週 月曜日; 18:40~19:00
関西を中心に全国で活躍中の甲斐未奈インストラクターの猫背改善プラティス。背中や肩こりの改善、腰痛改善など痛みを解消するとともに、胸周りや鎖骨を開きスッキリとしたデコルテを目指します。

カンタン癒しヨガ
はじめてでもOK
らくらくヨガ 30分
毎週 水; 18:30~19:00 日; 11:10~11:40
田淵美菜子インストラクターによる癒しヨガは、ヨガを始めようと思っている方や体が硬い方、ヨガにまだ慣れていない方にオススメの強度の軽いレッスン内容です。

全力燃焼 ボクシング
燃やし尽くせ!!
ボクシングEX② 30分
毎週 月曜日; 15:00~15:30 日曜日; 11:45~12:15 火曜日; 20:15~20:45
駒澤悟インストラクターのボクシングEX②!! シンプルなパンチの組み合わせだからこそパワーを最大限に高めて打ち込める初心者の方でも最後まで楽しめる燃焼特化のレッスンです★

肩 背中の凝り スッキリ解消
気持ち良く伸ばして可動域UP 20分
骨盤・背骨ストレッチ
毎週 火曜日; 20:55~21:15
関東を中心に活躍中の有田麻里子インストラクターの骨盤から背骨を気持ちよく伸ばす、背骨・骨盤ストレッチです!! 骨盤から背骨を連動させて呼吸に合わせて大きく動かします。

運動効果UP! プレトレーニング
下肢の筋トレ前に! 20分
毎週 火曜日; 12:30~12:50
藤本成紀インストラクターの『体の歪みを整えるプレトレーニング』腰痛の原因になりやすい中殿筋の強化をほぐし、骨盤を正しい位置に整えるクラスです。

ピラティスの基本動作
ピラティスを楽しむ為の基本のき 15分
毎週 火曜日; 15:20~15:35
関西中心に全国で活躍中の甲斐未奈インストラクターのピラティスの基本を押さえるレッスンです。ピラティスを楽しくするために、「基本のき」をマスターして身体を正しく動かしましょう!

気分爽快 ヨガ
集中力 超アップ!
すきま時間のリフレッシュヨガ 20分
毎週 土曜日; 12:35~12:55
後藤香織インストラクターの、すきま時間にできるリフレッシュヨガ! 精神統一できるポーズや下半身の筋肉を刺激するポーズで、心も体もスッキリします!

膝周り 不調解消
膝痛 太もも張りなど 20分
[STAAART提供] 膝周リコンディショニング
毎週 水曜日; 13:35~13:45
藤本成紀インストラクターによる、膝周リ不調改善コンディショニング。歩行時に膝が痛い、ふくらはぎは張る、こんな方におススメ!

優雅な動きで 姿勢改善
バレエとダンスの融合
[STAAART提供] ポルドブラ 30分
毎週 日曜日; 14:15~14:50
ラック湖南店でも活躍中!! 岩橋悠太インストラクターのバレエとダンスの動きを融合させた『ポルドブラ』音楽に合わせて肩甲骨や肩周りを沢山動かします!

1200を超えるレッスン動画
◆ラックに…フィットネス業界の100名を超える国内有名インストラクターが映像で登場◆
ちょこっとレッスン
どなたでも気軽に参加できる

こんな方は**オススメ**です!
① 運動初心者でも大丈夫!
② 短い時間のレッスンが好き!
③ 体力に自信がない…
④ ご年配の方でも安心!
⑤ インストラクターが苦手…