

CARDIO BARRE fit 横浜店 クラス移行案内

リニューアルに伴いクラス名及び、内容を変更いたします。
現在受けていただいているクラスに合わせた、おすすめのクラスをご紹介します。

Beginner

FLOW

GLOW

Beginnerクラスで大切にしてきた「動ける身体づくり」はそのままに。
GLOWで姿勢や身体の軸を整え、FLOWで呼吸と連動しながら全身を動かすことで、体幹やインナーマッスルを効率よく使える身体へ導きます。
バレエのしなやかさと、ピラティスのコントロール力を身につけながら、日常の姿勢や歩き方まで美しく変えていくことができます。

Floor Barre

GLOW

Floor Barreと同様に、床での動きを中心に行うクラスです。
GLOWでは、床やストレッチポールを使用しながら、姿勢や身体の軸に意識を向け、身体を丁寧に整えていきます。
Floor Barreで大切にしていた骨盤の向きやインナーマッスルへのアプローチはそのままに、ツールを活用することでより正しく効率的に身体を使うことができるのが特徴です。

Starter

SCULPT

FLOW

ELEVATE

Starterクラスで大切にしてきた、コアを鍛える動きや全身を動かす達成感はそのままに、SCULPTでより効率的な引き締めを、FLOWで動きやすい身体づくりをサポートします。
さらにELEVATEでは、爽快感を感じながら代謝アップや脂肪燃焼につながる身体づくりを行います。

Regular

ELEVATE

SCULPT

Regularクラスの爽快感や達成感がお好きな方には、ELEVATEとSCULPTを組み合わせがおすすめです。
ELEVATEで有酸素運動を取り入れ、SCULPTで集中したインナーマッスルへのアプローチを重ねることで、体幹や姿勢が安定し、これまでの「しっかり動く」はそのままに、身体を整えながら引き締めることで、より効果的なボディメイクを目指していただけます。

Conditioning Basic Barre

ALIGN

ConditioningやBasic Barreで大切にしてきた「身体を正しく使えるように整えること」はそのままに、ALIGNではピラティスの要素を取り入れながら、姿勢・呼吸・インナーマッスルをより意識して動いていきます。
鍛えるだけでなく身体の機能を整えることで、より効率よく身体を使えるようになり、しなやかで美しいボディラインづくりをサポートします。