

CABO フィットネスプログラム概要

■ダンス系フィットネス

ZUMBA®	ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネス。
LesMills Dance (レズミルズダンス)	特徴的な音楽、エッセンスを採用し動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすく、ダンス初心者にもオススメ。
BODYJAM (ボディジャム)	ヒップホップやトラップ、ハウス、EDMなど、様々な音楽ジャンル、カルチャーなどを組み合わせたダンスワークアウト。
エアロビクス	音楽に合わせて行うダンス形式の全身有酸素運動。初めての方でも、気軽にご参加して頂けます。
MEGADANZ (メガダンス)	世界の様々なダンスジャンルを集結したメガ級の楽しさを溢れるレッスン。
BODYATTAK (ボディアタック)	ランニングやランジ、ジャンプといった動きに、筋力トレーニングを組み合わせた全身ワークアウト。
HIIT The Beat	身体機能向上を目的としたトレーニングとHIITを組み合わせたダンスフィットネス。
ストリートJAZZ	ジャズダンスのテクニックを基盤に、ストリートダンスの要素を取り入れたダンス。
シアターダンス	バレエやジャズダンスをベースとして組み込まれたブロードウェイミュージカルをもとにしたダンスレッスン。
フラダンス	子どもからお年寄りまで幅広い年代に親しまれているハワイで生まれた伝統的な民族舞踊で初めての方でも楽しんでいただけるプログラム。

■格闘技系フィットネス

STRONG NATION® (ストロングネーション)	筋力トレーニングや有酸素運動を音楽と効果音の動きとシンクロさせた新感覚のインターバルトレーニング。
BODYCOMBAT (ボディコンバット)	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。
KICKOUT	キックボクシングやムエタイの動きを音楽に合わせて行う格闘技エクササイズ。【宝塚】では初の導入！！
レディースキック	【女性限定】実際にパンチやキックをすることで強くなやかな身体を手に入れられるレッスン。

■コンディショニング

ヨガ	様々なヨガのポーズをとり心と体のバランスを整えるレッスン。
ピラティス	体幹を中心に鍛えて背骨や骨盤の位置を正しく整えて姿勢の改善を行うレッスン。
バレトン	バレエ・ヨガ・フィットネスの要素をバランスよく行い、身体の体幹や柔軟性を高め身体を鍛えるレッスン。
コアトレ	体幹を鍛え、姿勢改善やバランスの向上など、日常生活に役立つレッスン。
Sintex Tone & Reborn	全身の緊張を和らげ、心身ともにリラックスし、身体を機能的に使うためのレッスン。
BODYBALANCE	ヨガをベースにしながら太極拳やピラティスの要素を取り入れたレッスン。

■パンプエクササイズ

BODYPUMP	バーベルを使って全身を鍛えるワークアウト。大きな筋肉をつけることなく身体を引き締めたい方にオススメ。
バーベルシェイプ	バーベルを使ったサーキットプログラム。、運動不足解消やシェイプアップ効果に最適なプログラム。