

Welcome to ココカラ Summer プログラム！ 暑い季節こそ効果的！この季節を楽しむ！

Cool & Hot

アクアビクス



夏のプールレッスンと言えば
これ！ 涼しい水の中で
音楽に合わせて楽しく
全身運動しましょう！

ポールリリース



姿勢改善に効果的！
ストレッチポールを使い骨盤周りの
筋肉を中心としたエクササイズを
行います。*このクラスは女性専用となります。

エンジョイフィンスイム



期間限定！素足とは違った
感覚、**スピード感**を
感じて泳げる！
25m 泳げる方ならどなたでもOK！

HOT CRUSH



たくさん汗をかきたい方におススメ！
ホット環境で
爽快に動きましょう！
ストレス発散、脂肪燃焼に効果的！