



少人数制なので、全員の動きを細かくチェックしてもらえる

## サーフボードでコアトレーニング！ SURFSET

専用のサーフボードを使い、コアマッスルを鍛えられるサーフィンとエクササイズメソッドをあわせて行う「SURFSET」は、サーフィン未経験者にもオススメ！ ヨガを取り入れた「BALANCE」、全身の筋肉と柔軟さを鍛える「CORE」、持久力をつける、最もハードな「SWEAT」の3タイプがあり、最大10人までのクラスでフレンドリーなインストラクターが楽しく指導してくれるので、興味がある人はまず体験を！

### SURFSET

454B Joo Chiat Road (3階)

☎ 9751-0793

📍 クラススケジュールにより異なる  
www.surfset.sg

📘 surfsetSG 📱 surfsetSG

◆料金：シングルクラス (S\$35)、5クラス  
パッケージ (S\$165)、10クラスパッケージ  
(S\$310)



3段階のクラスで少しずつ挑戦してみるのもおもしろい

ヨガ経験者にとっては慣れたポーズも、ボードの上では難易度がアップ



### Editor's Eye

ビギナー向けの「BALANCE」を体験！ ごくシンプルな動きも、バランスが悪いとサーフボードが傾いたり揺れたりしてしまうので、自然と腹筋や姿勢を意識しているのが実感できます。サーフィンの動作もうまく取り入れてあり、斬新で楽しい！

にも大きな変化があり、チェーン展開する大型ジムだけでなく、小型で個性的なプログラム急増している。楽しく運動しながらスタイルや健康維持ができるプログラムが揃っているレンジしてみよう！ ※料金は取材時点のものを掲載しているので、詳細や条件などは直接問合せを。



ノリのいい音楽とベテランインストラクターの指導で楽しくエクササイズ！

## よりトレンドィに進化！ Signature 7Cycle

LEDライトとサウンドシステムを完備したスタジオで行う、インドアサイクリングエクササイズ。NYのベテランインストラクターたちと音楽にあわせてバイクマシンを漕いでいくクラスは、ハンドウェイトを使いコアマッスルと上半身を中心に鍛える「Signature 7Cycle」、外で走るロードライドと同じ感覚のサイクリングエクササイズ「7Cycle Road」、35分間で筋肉とスピード力を鍛える激しいトレーニングの「7Cycle Bootcamp」がある。



ジムスペースやシャワールーム、オーガニックのコールドプレスジュースバーもある

### 7CYCLE

27 Boon Tat Street

☎ 6222-8700

📍 月～土曜9:00～21:30 (休) 日曜

📘 7cycle 📱 7cycle

◆料金：1カ月無制限カード (S\$259)、シングルクラス (S\$45)、10クラス (S\$380/3カ月以内)、20クラス、30クラス、50クラスのパッケージもあり