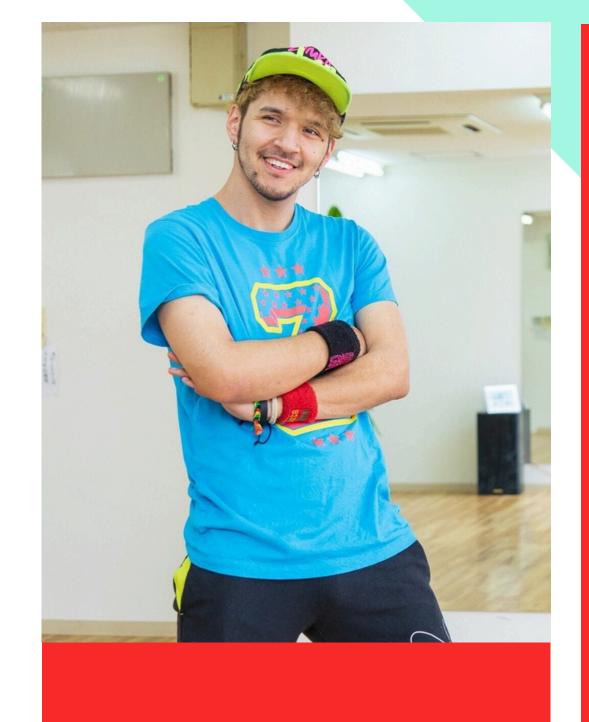
小牧桃花台店



MARIO



ZUMBA®(ズンバ)は世 界中の音楽を取り入れ た、フィットネスとダ ンスが融合したプログ ラムです。音楽にのり ながら体全体をシェイ プアップし、楽しみな がら効果が期待できる フィットネスです!



小牧桃花台店



AKI



ボディメイクストレッチ

リラックスした呼吸に合わせながら全身をほぐし、ケアしていくストレッチクラスです。血流を促してあげることで腰痛改善、柔軟性を高め、ケガの防止にも効果的です。

ZUMBA®

ラテン系の音楽を中心とした、世界中で楽しまれている ダンスプログラム!消費カロリーも高く、シェイプアップ にも効果的です。初めての方でも安心してご参加いただけます。

小牧桃花台店



AKIRA



曲に合わせてカラダ を動かす有酸素運動 です!初心者の方で も参加できます! ヒップホップやアフ リカンやダンスホー ルの内容を取り入れ た身体全体を動かす ダンスプログラム! 楽しく一緒に踊りま しょう!



小牧桃花台店



SAYAKA



オリジナルヨガ

その日の自分に合わせてリラックスしたり、躍動的に動いたりと、日々変化する心と身体に向き合いながら楽しんで行っていきましょう!

脂肪燃焼 エクササイズ

有酸素運動と筋トレを 組み合わせて動くの で、しっかりと汗を流 せるプログラムで す!!

小牧桃花台店



早川友規

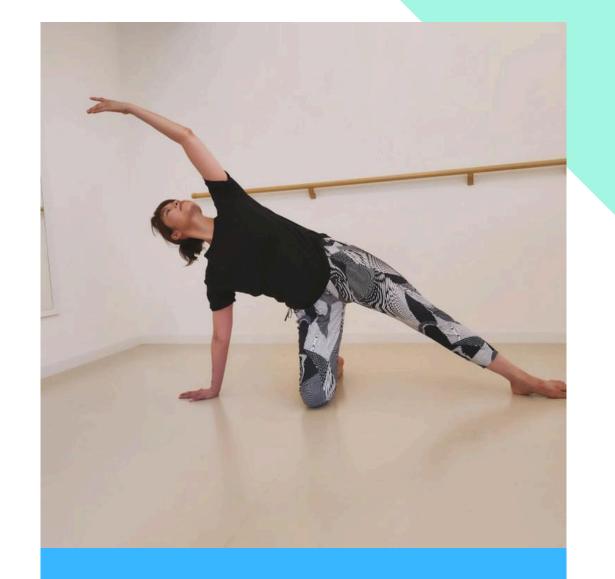


「楊名時太極拳」と 「波動太極拳」を行い ます。

ゆったりとした動きや 身体の振動させる動き で心身のバランスを取 り健康増進を目指しま す。



小牧桃花台店



MINORI

ピラティス

体幹とお腹をメインにインナーマッスルを強化しつつ、全身の 筋肉や骨格へアプローチしてい きます!

初めての方でも楽しく始められます!また、マシントレーニングが好きな方もインナーマッスルへの意識を高めることで更に美しい筋肉をつけることがてきます。

