

Studio Instructor

秋田広面店



Emi

リラクゼーション ポールストレッチ

頑張る身体と脳を休ませて、
疲労回復を目指すクラスで
す。熟睡できるようにストレ
ッチや呼吸を行い、心身を整
えましょう。

バレエエクササイズ

華やかなバレエの動きを取り
入れ、優雅に体力づくりがで
きるクラスです。バレエやダ
ンスが初めての方、身体が硬
い方でも大丈夫！踊ってみん
なでHAPPYに♪

Studio Instructor

秋田広面店



Shoko

レビューダンス (ジャズダンス・シアターダンス)

ショーで踊られている華やかなダンスを誰でも簡単に踊ることができるプログラムです。

- ◆スタンダードジャズダンス
- ◆レビューダンス
- ◆ラテンダンス
- ◆スパニッシュ
- ◆タンゴ
- ◆ラインダンス
- ◆デュエットダンス

Studio Instructor

秋田広面店



大高悠偉

ボクシング エクササイズ

パンチを使って楽しくダイナミックに体を動かします！
初心者向けのミット打ちや、少し複雑なコンビネーションに挑戦！
ボクシング初めての方大歓迎！！

Studio Instructor

秋田広面店



山田友佳

ベーシックヨガ

呼吸に合わせた全身の動きによって、マインドフルな状態を作り、心身ともにリフレッシュしていきます。

リラックスヨガ

ヨガのポーズと呼吸法、短い瞑想をおこない、筋緊張バランスを整えて心身を落ち着かせます。

セルフリリース (フォームローラー)

フォームローラーの安全な使い方を知ってもらい、自身で体をほぐす方法を試してもらいます！

Studio Instructor

秋田広面店



YUTA

リズムダンス

ノリノリの洋楽に合わせてヒップホップダンスをしたり、なつかしの邦楽に合わせて楽しくダンスをしていきます！ダンスレッスンを受けたことがない方でも、お気軽に楽しめるクラスです！！

整うストレッチ

丁寧に全身をストレッチしていきます。一週間使い果たした身体を労り、疲れをリセットしていきます。レッスン後は身体がすっきりして軽やかになっているはずです！

Studio Instructor

秋田広面店



KATSUMI

Wの刺激～脳と足裏～

青竹踏みをして足裏へ刺激し、左右で違う動きをすることで脳にも刺激を与える効果があります。自然と笑顔になる楽しいエクササイズです。

エアロビクス

エアロビクスの基本になるステップを中心に動き、しっかりと汗をかいていきましょう！

モーニングヨガ

充実した1日を過ごすために太陽に挨拶し、身体を気持ちよく目覚めさせていく時間にしましょう！