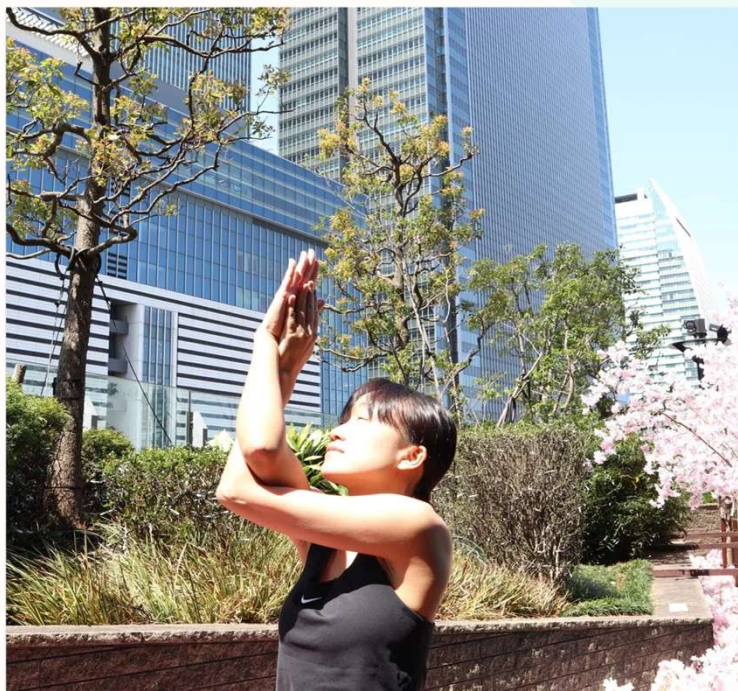


Studio Instructor

扶桑店



YUKI

リラックスヨガ

ゆったりとした動きと深い呼吸で心も体もリラックスさせていきます。1日の疲れも手放していきましょう！
ヨガが初めて方も大歓迎です。



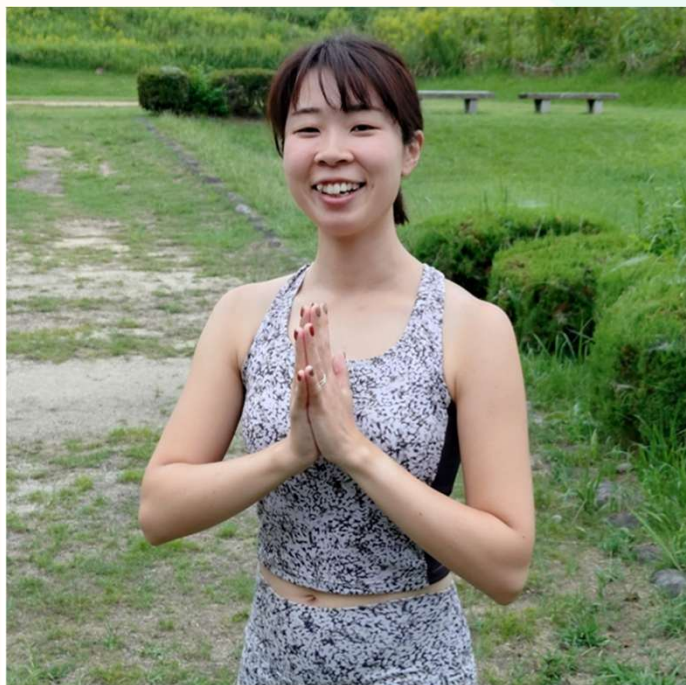
AKI

ZUMBA

南米の音楽を中心としたダンスフィットネスです。消費カロリーが高くシェイプアップにも効果的で、初めての方でも安心してご参加して頂けるクラスです。

Studio Instructor

扶桑店



ARISA

モーニングヨガ

呼吸をしながらストレッチやヨガのポーズをとることで、朝の凝り固まった体をほぐします。

代謝を上げたい方、深い呼吸がしたい方、心も体もスッキリしたい方におすすめです。



RIE

SALSATION

足腰のみならず全身の筋肉を普段の生活に役立つ為の筋力をつけて頂けます。

初めてという方、ダンスは苦手という方でも気軽に楽しんで頂けるプログラムです。