Studio Instructor

F.E 岩倉店

Erika

シェイプアップヨガ

呼吸に意識を向けることで、
くびれを作り出すことが
できます！
呼吸に合わせて体を動かし、
全身の筋肉をバランスよく
使って整えることで、
日常生活の質を向上させて
いきましょう！

リフレッシュヨガ

溜まったストレス、疲れ緊張を
ヨガの動きで
優しくほぐします。
ご自身が心地よいと感じる
強度で体を動かすことで、
心身ともにリフレッシュ
しましょう！

Studio Instructor

F.E　岩倉店

Satomi

トランポリン・オリジナル

全身運動で、下半身を中心に
全身の筋肉を使うため、
心肺機能や体幹、
そして下肢の筋肉向上を
目指します。
レッスン中、後の滝汗と
爽快感は間違いない！

ベーシックエアロ

基本の動きをベースに
動いていきます。
初めての方でも始めやすい
シンプルな内容に
なっています。
音楽に合わせ、シンプルに
有酸素運動をしましょう！

Studio Instructor

F.E 岩倉店

Satomi

ボクササイズ&シェイプ

ボクシング、キックボクシングの
動きを取り入れた全身運動です。
パンチやキックの動きで
バランスよく筋肉を高めることが
できます。
短い時間で高い運動効果が期待でき、
ダイエットやストレス発散で
心身ともにリフレッシュしましょう！

ベーシックボクササイズ

ベーシックボクササイズは、
その名のとおり、基本をベースに
ゆっくり行います。
フォーム練習を含め、
初めての方でも、入りやすい⭐
パンチやキックの動きで全身運動！
有酸素運動＆筋力トレーニング🏋️
ぜひっ、お待ちしています。

Studio Instructor

F.E　岩倉店

Saeko

ビギナーピラティス

体幹を意識して良い姿勢作りの
ための筋肉を作っていく内容
なので、簡単な動作だけど
お腹は結構使うのでその分
ウエストのくびれ作りには
役立つはずです。
身体作りする方、
トレーニングする方にもぜひ
取り入れていただきたいです！

体を整えるヨガ

のんびりほぐしながら
スタートしますが、皆さんの
様子を見て後半は足もしっかり
使って力強く動いてもらい
爽快感、達成感が得られるよう
レッスンをしていきます！

Studio Instructor

F.E 岩倉店

AKI

ZUMBA

南米の音楽を中心に、
楽しみながら体を動かしていく
ダンスプログラム！
シェイプアップにも効果的！
初めての方でも安心して
参加頂けます。

姿勢改善ストレッチ

ゆったりとした呼吸に
合わせながら全身をほぐして
ケアしていきます。
血流を促し柔軟性を高め
怪我の防止にも繋がります。
自分の身体を知る事から
スタートしましょう。

Studio Instructor

F.E 岩倉店

Etsuko

ヨガ

流れる様な動きでポーズを
とっていきます。
力強い動きも取り入れて、
柔軟性だけでなく、体力、筋力
を身に付けていきましょう！

バレトン

フィットネス、バレー、ヨガの
3つを組み合わせた
有酸素運動です。
裸足で動くエクササイズで
身体を足元から
整えていきましょう！

Studio Instructor

F.E 岩倉店

早川友規

アルティメットゼロメソッド

人本来の状態を目指すため、
人が生まれてから立ち上がる
までの動きから作り上げた
メソッド

太極拳

ゆったりとした動きや
身体を振動させる動きで
バランスを取り
健康増進を目指します。

護身術

7つの秘伝と9種類の礼法を
メインに伝えながら
究極の護身に近づくことを
目指します。

Studio Instructor

F.E 岩倉店

HARUKA

ダンス

ダンスが初めての方でも
大丈夫！
リズムに合わせて楽しく
有酸素運動をしていきます♥

しっかりストレッチで
体をほぐしたあとに、
ダンスの基礎を楽しく
リズムトレーニング！

振付は流行りの曲だったり、
K-POP、J-POP、懐メロ、
洋楽…リクエストにも
応じていきます♪
気持ちよく踊って心も身体も
リフレッシュ♪
一緒に楽しく踊りましょう！