

Studio Instructor

長久手グリーンロード店

水曜

10:45~11:45

Let's jump!



maiko

Let's jump!

一人用のトランポリンの上で、聴き馴染みのある曲に合わせ、シンプルな動きでJUMPします！腹筋やバランスパートもあり、脂肪燃焼・代謝アップ・体幹を強くしたい方にもオススメ！衝撃を吸収してくれるので、膝、腰にも優しいので安心して参加できます。しっかり汗もかけるのでぜひチャレンジをお待ちしております♪

Studio Instructor

長久手グリーンロード店

月・金曜

19:15-20:00

ハタヨガベーシック

20:15-21:00

ゆるめるリラックスヨガ



Motoko

ハタヨガベーシック

ハ(ha)は太陽・吸う息、タ(ta)は月・吐く息を意味します。呼吸とヨガの基本的なポーズを行うことで心と身体の調和を整えていきます。体幹を鍛え、柔軟性を養うことで代謝アップに効果的です！

ゆるめるリラックスヨガ

ヨガのやさしいポーズと深い呼吸で、凝り固まった身体をほぐし血行促進をすることで自律神経を整え疲労緩和、睡眠の質の向上に効果的です！

Studio Instructor

長久手グリーンロード店

月曜

10:15-10:45

バレエエクササイズ

11:00-11:45

バレトン



MAYA

バレエエクササイズ

バレエの基本動作で軸の通ったしなやかな体づくりを目指します。身体が硬い方、激しい運動が苦手な方も安心してご参加ください！

バレトン

バレトンは『フィットネス』『バレエ』『ヨガ』を組み合わせた有酸素運動です。フィットネスで筋力アップ、バレエで体幹を鍛え姿勢改善、ヨガで心身共にリラックス♪シンプルな動きで大量に汗をかけるので、脂肪燃焼効果も抜群です！

Studio Instructor

長久手グリーンロード店

木曜

10:15-11:00

フリーヨガ



chika

フローヨガ

太陽礼拝をベースに呼吸に合わせてテンポよく流れるように、ポーズを行っていきます。激しい動きではありませんが、テンポよく動くことで、柔軟性や筋肉量を高める効果もあります。

Studio Instructor

長久手グリーンロード店

金曜

11:15-12:00

Universal
Yoga Earth



mana

Universal Yoga Earth

音楽に合わせてシンプルなヨガの動きを繰り返します。明るい曲が多いので、一緒に楽しみながら心も身体もスッキリさせていきましょう！

Studio Instructor

長久手グリーンロード店

火曜

10:15-11:00

日曜

14:30-15:15

BODY COMBAT



kozzi

BODY COMBAT

格闘技の動きを取り入れた
体全身を動かすトレーニング
です。楽しみながら脂肪
燃焼・筋力アップしていき
ましょう！

Studio Instructor

長久手グリーンロード店

火曜

13:00-13:45

セルフコンディショニング



平野貴世

セルフコンディショニング

本来の身体の動きを意識した簡単なストレッチや筋トレを行うことで、運動不足解消、姿勢の改善、動きやすい身体づくりを目指します。ご自分のペースで進められるので、安心してご参加ください！

Studio Instructor

長久手グリーンロード店

木曜

11:15-12:00

music flow pilates



tomo

music flow pilates

音楽に合わせて体幹部を意識しながら楽しくエクササイズを行います。全身をバランスよく動かし、引き締まった身体を作っていきましょう。

Studio Instructor

長久手グリーンロード店
第1.2.3木曜

19:30-20:10

足趾トレーニング

第2.4火曜

15:30-16:10

フロアバレエ



RIE

足趾トレーニング

見落としがちな足の健康。
足から骨盤までの扱いをメインに足の指がしっかりと使えるようになる事で、さまざまなトレーニング効果の上昇が期待できます。上半身との繋がりにも着目し、体幹トレーニングやストレッチを取り入れインナーマッスルへもアプローチします。

フロアバレエ

上品に引き締まった健康的なボディラインを作り、バレエ特有の身体の使い方を取り入れたトレーニングです。
優雅で上品な立ち振る舞いを身につける秘訣もお伝えできるプログラムです。普段の身のこなしでバレエダンサーのようなオーラを手に入れませんか？
身体が硬くても問題ありません！