



Instructor

NAOKO

◆ピラティス

インナーマッスルを鍛え、しなやかで機能的な身体づくりを目指します。柔軟性の向上、姿勢改善、リフレッシュ効果が期待できます。一緒に美しい姿勢を作っていきましょう♪

Instructor

shii

◆ダンス基礎

アイソレーション、リズムトレーニング、基本ステップ～簡単な振り付けまでダンスをやったことない方でも楽しめる内容になっています。

◆ZUMBA

ZUMBAはリズムに合わせて楽しく体を動かすことを目的としたダンスプログラムです。楽しむことが大事なので、苦手な動きでも無理せず自分のできる範囲で行えます♪



Instructor

まなみ

◆ ヨガ

年齢を重ねることで感じる様々な不調は、体を動かすことが改善への近道。体がかたくても運動が苦手でも大丈夫！ 楽しく一緒にヨガをおこない、今より快適な体を手に入れましょう！



Instructor

MIWA

◆ヨガ ゆったりとした呼吸に合わせてポーズをとり、心を安定させ身体を整えていくクラスです。ご自身の身体の声聞き、無理をしない、頑張りすぎないを基本として進めていきます。ヨガが初めての方、身体が硬い方でも気軽にご参加ください。

◆バランスボールエクササイズ

バランスボールを使い有酸素運動、筋トレ、コアトレなどを行うレッスンです。バランスボールを使った事が無い方も楽しめる内容になっておりますので、ぜひ一緒に楽しみながらエクササイズしましょう!!

A circular portrait of a man with dark hair, wearing a black t-shirt, looking directly at the camera with a slight smile. The background of the portrait is a light grey gradient.

Instructor

YUKI

◆ ヨガ・スポーツストレッチ

PT、ヨガインストラクター、スポーツインストラクターの視点から構築したプログラムを通じて、体が硬い方や筋力に不安のある方、肩や腰にお悩みを抱えている方、故障気味で筋トレが思う様に進まない方等、どなたでも大歓迎です。

Instructor

Yoshiko



◆ポルトブラ (Port De Bras)

バレエを基本とし、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性などを統合したダンスコンディショニングエクササイズ。

ゆったりとした動きなので、初めての方でもお気軽にご参加ください♪