

# Studio Instructor

# MIKA



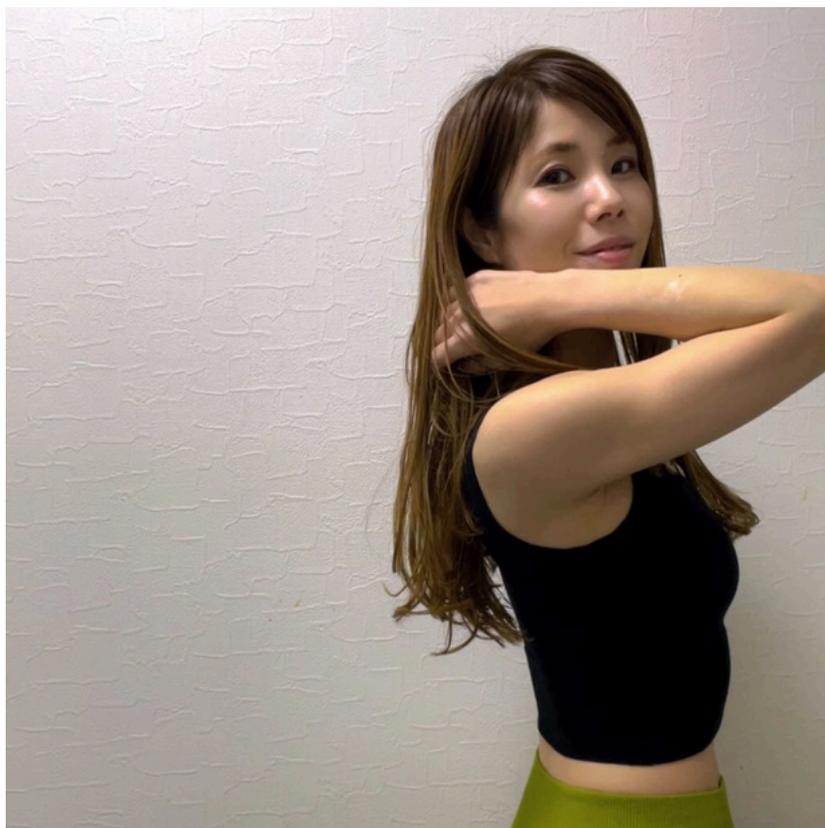
## K-POP

人気のK-POPミュージックに合わせて踊る  
クラス♪  
ダンスの振り付けはヒップホップがメインに  
なります！  
完全コピーでK-POPダンスがマスターできる  
ようになりますよ♡

## 脂肪燃焼ボクササイズ

有酸素運動と無酸素運動を同時に行える  
エクササイズ！  
ステップワークの有酸素運動によって脂肪を  
燃焼し、パンチなどで瞬時に筋肉を動かす無  
酸素運動によって筋力アップしていき、  
脂肪を燃焼していきます！

# Studio Instructor Ayaka



## 脂肪燃焼エアロビクス

音楽に合わせてステップを繋ぎ合わせて楽しく有酸素運動！  
覚えることで脳も活性化する効果がありますよ^^

## 美尻トレーニング

音楽に合わせて行う最新の美尻トレーニング  
レジスタンスバンドを使用することによってご自身で強度設定が可能です！

## HIIT Training

高強度インターバルトレーニング！  
短時間でダイエット効果や心肺機能強化、筋力アップ、体力向上が期待できます♪  
トレーニング後も消費カロリーが高い状態が続くアフターバーン効果も^^

# Studio Instructor hirona



## ZUMBA®

ラテン系音楽を中心に世界中の様々なジャンルの音楽を使ったダンスフィットネスプログラム！  
どなたでも楽しくエクササイズできるクラスです♪

## HIPHOP

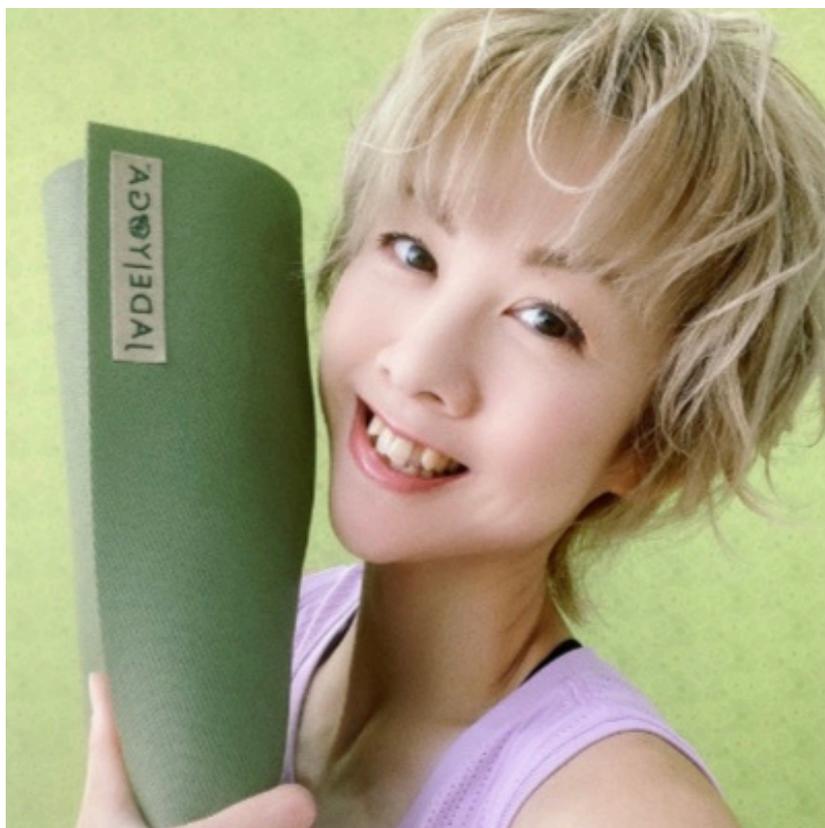
全身を大きく使うHIPHOPダンスの動きで体をしっかり動かして楽しくエクササイズ！  
初めての方でも大丈夫♪音楽とダンスに夢中になって効果的にカロリー消費をしていきましょう！

## コンディショニングヨガ

全身をすっきりさせるヨガのポーズを行い身体を整えます。運動前後に全身の血流を促し体のむくみや疲れもすっきりとさせていきましょう！

# Studio Instructor

# Chie



リラックス&フローヨガ

静と動をバランスよく行うヨガ！  
柔軟性を高めしなやかなボディを目指します  
内側から代謝アップしましょう^^

# Studio Instructor

# AKEMI

ZUMBA®



ラテン系の音楽や世界各国のリズムに合わせて身体を動かす、ダンスフィットネスプログラムです♪

楽しく脂肪燃焼！心地よくストレス発散！

ひとりでの運動やマシントレーニングが苦手な方、初心者や上級者の方もマイペースに楽しんでいただけますよ♡