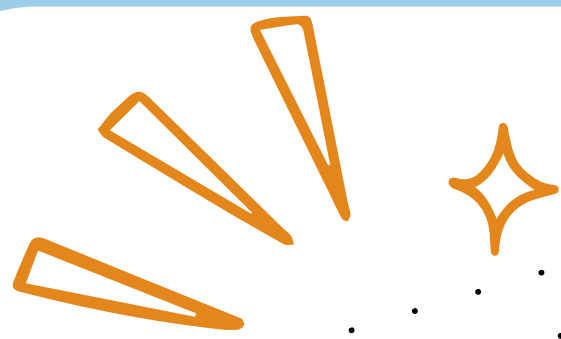




akiko

ボディーメイクピラティス

サボった筋肉にアプローチしより動しやすい身体を作る機能改善方法で身体の使い方を変え、美しく、健康的なボディラインをつくります。
長年世界中で愛されているピラティスムーブメントを、独自の解釈で様々なお悩みに合わせご提案いたします。

ポップピラティス

アップテンポの洋楽にノンストップで動作を続けていき、全身を部位に分けて一箇所ずつ意識しながら行い、有酸素やコアストレングスニングを取り入れ、運動後、爽快感と達成感を味わえるように
トータルボディワークアウトプログラムされています。
強度の高い動きも明るくおしゃれな曲に合わせてながらすることで、楽しみながらトレーニングができることが人気の秘訣です。



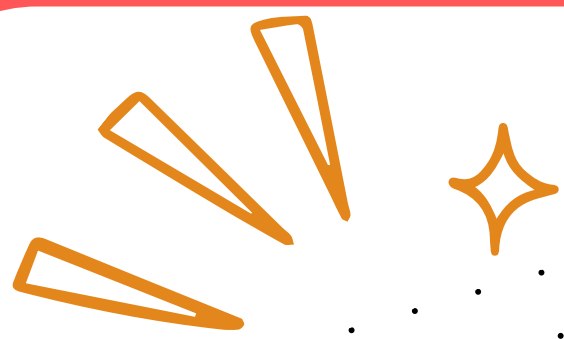
横瀬ひろみ

はじめての社交ダンス

社交ダンスは、音楽を聴いて楽しみながらできる有酸素運動。
ワルツやタンゴなど踊ってメタボを予防しましょう！
ちょっと敷居が高いなと感じている方、はじめての方を対象とした
クラスになりますのでお気軽にご参加下さい。

はじめてのラテンダンス

陽気なラテンダンスのリズムに合わせて社交ダンスをはじめませんか？
ジルバやルンバなど、はじめてのかたを対象としたクラスなので、
気軽に始められます。
楽しみながら踊っている間に、美容や健康にも効果大です！

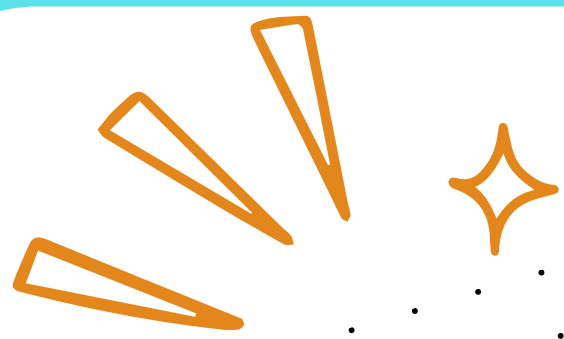


SETSUKO

HIPHOPダンス

HIPHOPの中でもスタイルHIPHOPを主としており、
NYロスHIPHOPをベースに
HIPHOPダンスを通じてルーティンを
ご習得いただいたり

リズム感アップや基礎アイソレーションでの
スキルアップも出来るレッスン作りをしています。
無理なく楽しくダンスレッスンをご経験いただき、
音楽に合わせて身体を動かし、
踊るコトで自己表現できる喜びを
一緒に楽しく出来ましたら幸いです！



KIMIKO

SUPNESSビギナー

ぐらぐらと揺れが起こるボードの上に乗ることで、
日常生活では得ることのできない感覚を養っていきます。
平地では感じることの難しい自分の「重心位置」「姿勢」「癖」を確認しながら
カラダ全体を効率よくトレーニングすることが可能です。
音楽に合わせて楽しみながら、引き締まった理想的なボディーラインと
機能的なカラダを目指していきましょう！

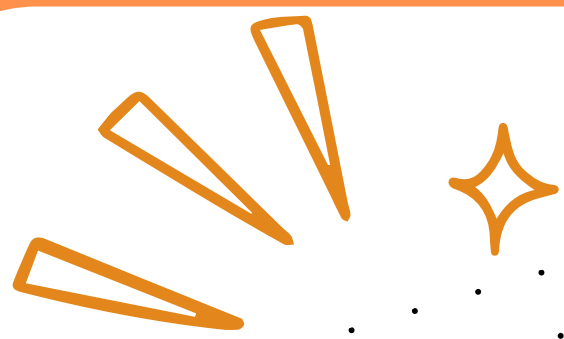
ヴィンヤサ フローヨガ

太陽礼拝の動きをベースに「息を吸いながら一つの動き」「吐きながら次の動き」
と、あわせていくことで

ダンスを踊っているような感覚で楽しむヨガです。

呼吸と動作を合わせて流れるように身体を動かし続けることで
集中力が高まり心は安定し、脳の疲れがリリースされます。

血液など体の巡り向上も期待できるため、しっかりカラダを動かしたい方や心身
をスッキリさせたい方におすすめです。



カズエ

ルーシーダットン

タイ式ヨガ、自力整体方と呼ばれるクラスです。
ゆったりとした呼吸の中でツボを押したりストレッチを行い自律神経を
整えていきます。

ストレッチ調整クラス

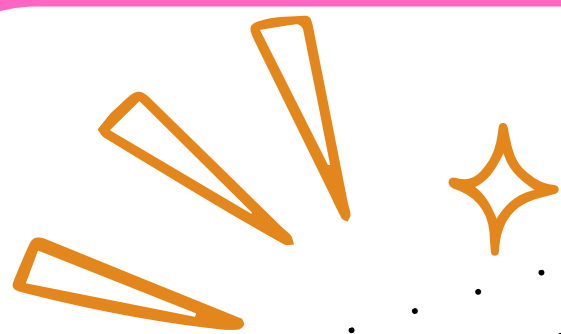
手技またはプロップスを使って身体の癒り強張りを緩め、強化を行って行きます。
自分の身体の居心地良いところ、ラクになるところにいつでも戻れるように
動いて行きましょう。

リラックスヨガ

ただ緩めるだけでは力は抜けません。基本的な身体の動きから呼吸と共に
身体のクセを整え安定を測っていくクラスです。

コンディショニングヨガ

前半、肩周り首周りの凝りを改善していく動きから、ヨガの基本的な動きとともに
全身の血行促進をはかっていきます。



eri

美姿勢ヨガ

姿勢を改善することを目的としたヨガのクラスです。
歪みを整えるようなヨガのポーズや、インナーマッスルを鍛えるトレーニングを
行いながら、心と身体を整えます。

リラックスフローヨガ

呼吸に合わせて無理のないペースで、
流れるようにポーズを取りながら優しくほぐしていくクラスです。
初心者の方や体力に自身のない方、疲れやストレスを癒したい方にオススメ。

ハタフローヨガ

ヨガの基本的なポーズを多く取り入れながら、流れるような動きと呼吸を連動。
行うクラスです。身体と心のつながりを意識することで集中力も高まり
全身リフレッシュできます。たくさん動きたい方にオススメ。

疲労回復ヨガ

リラックスポーズで呼吸を深め、ストレスでこわばった体の緊張を緩めて心と身体
をリセットするクラスです。疲れているとき、リフレッシュしたい方にオススメ。