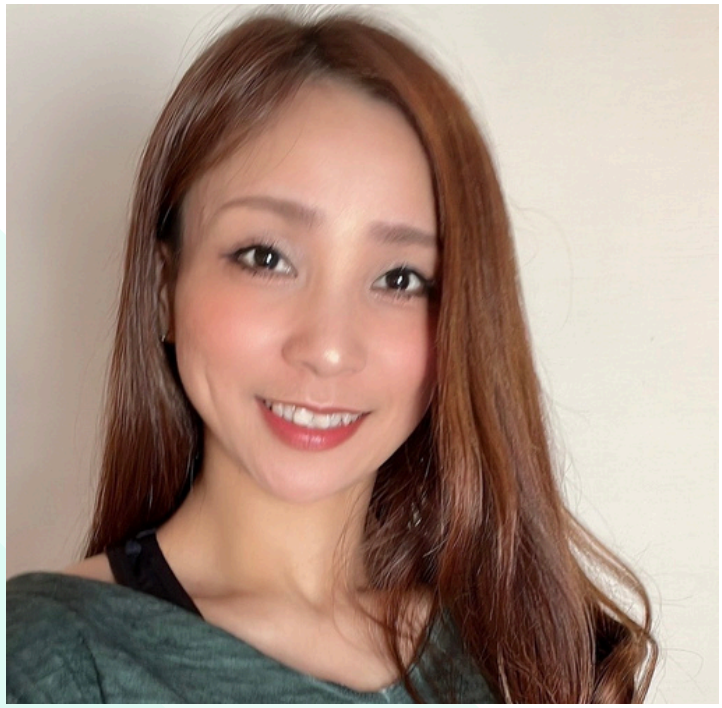
Studio Instructor

F.E　茨木店



RIE

SALSATION®

アイソレーションを使用し、体幹を鍛える効果もあるダンスフィットネスプログラムです。音楽とダンスを楽しんでいただけるレッスンです。

SALSATION CHOREOLOGY

ダンスの意味や動きを深く掘り下げ、音楽とダンスを楽しみながら振り付けを進めるダンスプログラムです。

Studio Instructor

F.E　茨木店

YUKI

ビギナーヨガ

ヨガの呼吸法や基本姿勢、身体の使い方などを丁寧にお伝えしながら無理なく進めていきます。座位、あおむけのポーズがメインです。初心者の方や身体が硬い方でも安心してご参加ください。

美姿勢ピラティス

ピラティスは体のコア(中心)を強化し、姿勢を改善するエクササイズです。正しいポジションでポイントを意識しながら行うことで、美しい姿勢を手に入れることができます。

不調改善ヨガ

座位や立ちのポーズを行い、全身を活性化していくレッスンです。肩こりや腰痛でお悩みの方におすすめです。

フローヨガ

太陽礼拝や立ちのポーズをメインとして進めていくレッスンです。ヨガに慣れてきた方やしっかり動きたい方におすすめです。

Studio Instructor

F.E　茨木店

CHIKA

SALSATION®

いろんな音楽を一曲、一曲楽しみながら身体を機能的に動かします。幅広い世代の方が楽しみながら身体を鍛えられるダンスフィットネスプログラムです。踊ることがはじめての方でも安心して楽しめます。

Studio Instructor

F.E　茨木店

yukari

骨盤調整ヨガ

ポーズの中で股関節や骨盤まわりの筋肉を使って骨盤のゆがみを整えていきます。ぽっこりお腹が気になる方にも効果的です。

ビギナーヨガ

基本的なヨガのポーズを丁寧に行っていきます。呼吸を感じながらゆっくり動いていくので、初心者の方やポーズが不安な方にも安心して受けていただけます。

背骨コンディショニングヨガ

深い呼吸に合わせて背骨をしなやかに動かすことで自立神経が整い、心も身体も健やかに。一緒に綺麗な姿勢を作りましょう。

腰痛・肩こり解消ヨガ

呼吸に合わせて肩や背中まわりを動かすことで、ガチガチになった筋肉をほぐし、緩めていきます。

Studio Instructor

F.E　茨木店

yuika

ストレッチヨガ

様々なポーズをゆっくりと行い、全身をほぐしてリラックス効果を高め、柔軟性をアップします。身体の使い方をお伝えし、肩こりなどの不調改善につなげていきます。

はじめてフローヨガ

呼吸に意識を向けながら、初めての方でもわかりやすくゆっくりと動きをつなげていきます。繰り返し動いていくうちに深まっていき、柔軟性アップ・不調改善につなげます。

フローヨガ

呼吸に意識を向け、ひと呼吸ひと動作でポーズを進めます。キープ時間が短く、運動量の多いアクティブなクラスです。しっかりと動いていくうちに深まっていき、柔軟性アップや不調改善につなげます。

リセットヨガ

様々なポーズをゆったりとした呼吸に乗せて行います。今日一日がんばった体の筋肉や関節をほぐすことによって血行が促され、自立神経を整えます。疲れやストレスを解消し、質の良い睡眠につなげます。

Studio Instructor

F.E　茨木店

@TSUKASA_FITNESS97

TSUKASA

ZUMBA

ラテンを中心に正解中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネス。フィットネス効果が高く、様々なダンスステップを取り組み、リズムとテイストでパーティのように楽しめます。

ZUMBA GOLD

初心者や怪我のリハビリをしている方を対象としたプログラム。急な方向転換が無く、バランスを養う動きも含まれるので、ダンスが苦手な方にも分かりやすいです。

かんたんトレーニング＆ストレッチ

初心者の方でも簡単にできる自重の筋トレとストレッチを実施。筋力アップとメンテナンスで怪我をしにくく痩せやすい身体を目指します。強度を調整できるので、初心者の方、大歓迎♪