

Studio Instructor 浜松南店



KEN

X55

ステップ台を利用して主に自 の体重を負荷利用する、アイソレーション・レジスタンス・トレーニングプログラムです。

FIGHT DO

キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに有酸素運動を組み合わせます。全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるクラスです。

MEGADANZ

ジャズダンス、ヒップホップ、ラテン、ディスコ、レゲトンなど、世界のあらゆるジャンルのダンスを集結して最高のミュージックと非日常の空間の中で、まさにメガ(大きな)級な楽しさを提供できるダンスフィットネスプログラムです。

UNG jump

バウンド&イージー!

簡単に飛べて楽しめるトランポリンプログラムです。

UNIVERSAL YOGA EARTH

シンプルなヨガの動作と瞑想法で身体・呼吸・心を整える「マインドフルネス」のプログラムです。

Studio Instructor

浜松南店



SAYU

ZUMBA

世界の様々なジャンルの音楽に乗って行うダンスエクササイズ。『楽しく動く！！』をモットーにシェイプアップ、ストレス解消を目指していくクラスです。

UNIVERSAL YOGA EARTH

音楽に合わせたヨガで身体や呼吸・心を整えましょう。

Studio Instructor 浜松南店



鈴木悠真

リンパドレナーージュ

自分自身で体を整えるセルフ美容整体プログラム。
マッサージではなくストレッチであらゆるリンパ節に刺激を与え、老廃物を出しやすい身体づくりや姿勢の改善を行います。初心者の方でも気軽にできるプログラムです。

BODYCOMBAT

ボディコンバットとは、キックボクシング、ムエタイ、テコンドー、空手を始めとした格闘技にヒントを得た全身トレーニングです。軽快な音楽やアレンジされた洋楽に合わせて、格闘技の技を元にエクササイズを行います。走ったり運動が苦手な方にもおすすめです。アップテンポな曲に合わせてノリノリのできるなので、気づいたらレッスンがわっている!とハマってしまうでしょう!

ボディアタック

シンプルでハイインテンシティなエアロビクトレーニングです。心肺機能向上・脂肪燃焼効果を実感できます。

Studio Instructor

浜松南店



心優

ZUMBA

ラテン系を中心としたダンスプログラムです。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう!

CHOREOLOGY

最近のヒットナンバー等に合わせ、コレオを分解しながら体に取り込みまるでポップスターのように踊れるダンスプログラムです。

Studio Instructor

浜松南店



RIEKO

エアロビクス

エアロビクスは脂肪
燃焼だけではなく、
心肺機能、全身持久
力の向上にも向いて
います。音楽に合わ
せて、楽しく身体を
動かしましょう♪