

STUDIO LESSON INSTRUCTOR

K-POP & J-POP

AINA



K-POPカバーダンス

初心者さんから経験者さんまで！話題の曲でアイドルになりきろう！！

「ストレッチ→筋力トレーニング→基礎練習→振付(完コピ)」の順に初めての方でも安心して参加できるプログラムとなっております！木曜朝は楽しく体を動かしてみませんか？

J-POPダンス

ヒップホップをベースに講師オリジナルの振付で行います！音楽が好きな方、踊るのが好きな方、楽しみながら有酸素、筋力強化がしたい方、誰でもOK！

「ストレッチ→筋力トレーニング→基礎練習→振付」の順にゆっくり進めていきます！いっぱい踊りましょう！

STUDIO LESSON INSTRUCTOR

シェイプ&エアロ

北條 彩香



音楽に合わせて楽しく体を動かしながら、全身を引き締めていくクラスです。

エアロビクスで脂肪燃焼や持久力アップを目指し、シェイプトレーニングで筋力や姿勢を整えていきます。

運動初心者の方でも参加しやすい内容で、無理なく汗をかきながら「動ける体づくり」をサポートします。

楽しく動きたい方、運動不足を解消したい方、体力をつけたい方におすすめです。

STUDIO LESSON INSTRUCTOR

ZUMBA

末金 亜弓



ZUMBAは、直訳すると『お祭り騒ぎ！どんちゃん騒ぎ！』という意味で、世界の様々な音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスプログラムです。続けてご参加頂くことで脂肪燃焼・体力向上が期待できます。

ダンスが初めての方でも難易度の低いシンプルな振付で、安心してご参加いただけます。運動強度はご自身で大きく動いてみたり、小さく動いてみたりすることで調節できるため、運動初心者の方はもちろん、10代から80代と幅広い年齢層に人気のプログラムです。