

# Studio Instructor

上田店



峰村栄美

## ZUMBA45

ZUMBAはラテン系の音楽とダンスを融合させたパーティー系フィットネスです。多くのカロリーを消費するので、脂肪燃焼にも効果的！  
ホットでセクシーなラテンの世界に身を任せ日常生活を忘れてみましょう！

## Q-ren

### ~かんたん体操~

簡単な動きで全身のストレッチとトレーニングを行います！  
血行促進、姿勢改善等の効果があり、心身が整うプログラム  
になっています！運動初心者の方や運動前  
ウォームアップとしてもおすすめです！

## ストレッチポール

姿勢改善やリラクゼーション効果があり、腰痛や肩こり  
などの改善も期待できるプログラムとなっています！  
運動のパフォーマンスアップだけでなく  
夜しっかりと休める身体を作ります！自分の心身と向き合い  
メンテナンスをする時間です♪

## Wの刺激

### ~脳と足裏~

足裏と脳を同時にWに刺激を与えるプログラムです！  
足裏には青竹を使い、脳には左右違う動作に反応する事で刺激を与えます！  
足裏の眠っていた毛細血管が甦り、冷えやむくみの改善等が期待できます！  
老若男女問わず楽しめるプログラムになっています♪

# 上田店 Studio Instructor



MIE

## ZUMBA

ZUMBAは簡単！楽しい！そして効果的！ラテン系の音楽に身を任せて身体を動かします。年齢、性別、経験問わずどなたでもパーティーのように楽しむことができます！シェイプアップをしながら、ストレス発散を実感できるプログラムです！ぜひ一緒に楽しみましょう♪

## ピラティス

体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、身体のバランスを整えることで日常生活における身体的なパフォーマンスの向上、姿勢改善などの効果があるエクササイズです！

# Studio Instructor

上田店



SHIORI

## バレエクラス

初めてバレエを習う方、美容や健康のため体を動かしたい方、ブランクがある方などを対象に基礎から丁寧にレッスンを進めます。ゆっくりと全身をほぐすストレッチからスタートしますので、初心者方でも安心して参加いただけます。踊る楽しみを感じながらバレエを学びましょう♪

## バレエストレッチ

バレエの要素を取り入れたストレッチで、丁寧に身体をほぐしていきます。柔軟性を高めることで、代謝アップやケガの防止、ダイエットにも効果が期待大できます。無理なく健康で美しい身体を手に入れましょう♪