

Studio Instructor 岐阜本巣店



HANAE

— 優しいトランポリン —

筋力・バランス・コーディネーション・リズム感・心肺機能向上の要素を含むエクササイズ。関節への負担もなく、体を鍛えることができ、むくみ改善、デトックス、脂肪燃焼効果アップ！
さあ一緒にハッピーホルモンを出して、カラダとココロを弾ませましょう！

— しなやかな体になるからだバー® —

からだバー®は筋力・バランス・コーディネーション・ほぐし・ストレッチの5つの要素を含みます。身体の本来的健康能力を取り戻し、活力溢れる“からだ”になる事を目的にしたエクササイズです！
肩こり、腰痛、身体の硬い方にもオススメです。

— RELAX ON THE POLE —

フォームローラーを使うコンディショニング&リラクゼーション。
脊椎・胸部・肩甲骨を正しい位置に整えた状態で
質の深い呼吸を引き出します。
日常生活で歪んだ骨や緊張している筋肉を緩めて解して心身のリセットをして
いきましょう。

Studio Instructor 岐阜本巣店



— Easy Hip Hop —

HipHopDanceの基本的な動きやリズムとり、
簡単な振り付けなどを音楽に合わせて楽しく
レッスンします！

有酸素の動きもあり

楽しく汗をかけるレッスンです！

AI

Studio Instructor 岐阜本巣店



JURIA

— 目覚めのフローヨガ —

流れるように気持ちよく全身を動かすことで血流が促進され代謝がアップします。朝ヨガでカラダを目覚めさせスッキリ爽やかな一日をスタートさせましょう。

— 疲労回復ヨガ —

1日の終わりに全身をほぐし、疲れをリセットしていきます。心身を癒して自律神経のバランスをえていきましょう。

— リラックスヨガ —

落ち着いた呼吸の中で一つ一つの動きを丁寧に行い、全身を動かしていきます。リラックスした動きや呼吸により自律神経を整え、心身を癒す時間をつくりましょう！

Studio Instructor 岐阜本巣店



yuki

— ZUMBA —

ZUMBAとはラテン中心の音楽とダンスを融合させたフィットネスプログラムです。パーティのような雰囲気を楽しみながら気軽にできるダンスエクササイズ！カロリー消費量も高いので脂肪燃焼やストレス解消など様々な効果が期待できます！

— 背骨コンディショニング —

簡単な体操で凝り固まった関節を緩め、仙骨枕やタオルを使用し歪んだ背骨を矯正して歪まないように筋肉強化するプログラムです。

Studio Instructor 岐阜本巣店



富田

— キック&パンチ —

リズムに合わせてキックやパンチを楽しむエクササイズを行います。

武道をやったことがない方でも音楽を使ってエクササイズをしますので初心者の方でも楽しめるレッスンです。パンチやキックでストレス発散しましょう！

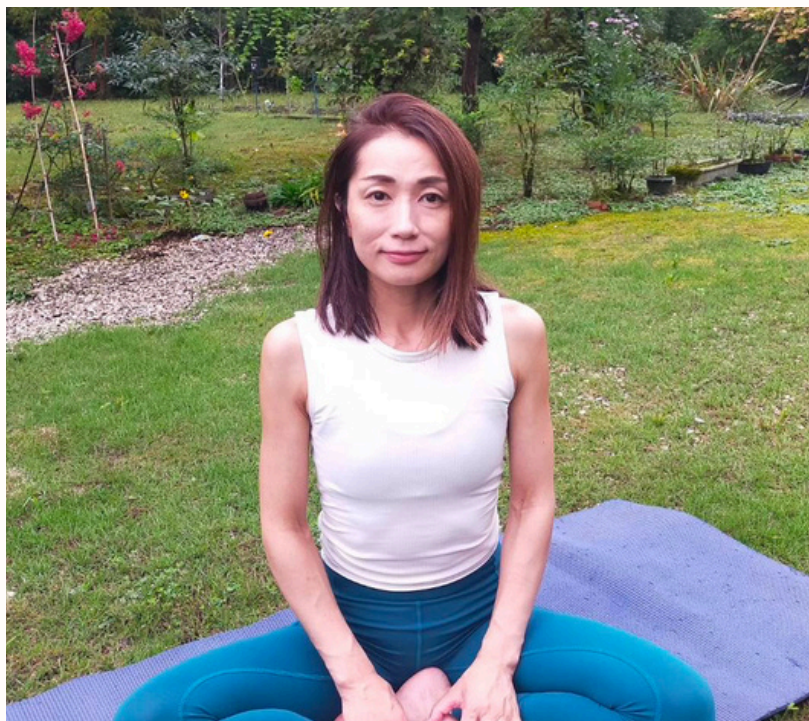
— ZUMBA —

ラテンミュージックを中心に世界の様々な音楽に合わせて行うダンスフィットネスです。

初めての方でもシンプルな動きと音楽のリズムで、まるでパーティーの様に楽しむことができます。

ZUMBAのパワーと効果をぜひ体感して下さい。

Studio Instructor 岐阜本巣店



KAORI

— ゆるめるヨガ —

呼吸とともに普段使わない筋肉や関節を
ゆっくり伸ばしてゆるめていきます。

柔軟性を高める

巻き肩・腰痛の予防にも効果的です
ヨガがはじめての方運動が苦手な方もご参
加いただけます。

— デトックスヨガ —

呼吸と動きを流れるようにつなげ
体内の巡りを良くし
内側から整えていきます。

代謝を高め・身体の引き締め効果にも
繋がります

身体や心も軽く

リフレッシュしたい方にオススメです

Studio Instructor 岐阜本巣店



rico

— ZUMBA —

ZUMBAは
いろいろな国や地域の曲と踊りをベースに、
フィットネス要素を組み込んだ
ダンスエクササイズです
足の動きや手の動きだけでもだいじょうぶ。
どなたでもご参加いただけます
音楽と踊り
雰囲気をおもいきり楽しんで
いい汗をかきましょう

Studio Instructor 岐阜本巣店



かずやん

— カラダ整うエアロビ —

「懐かしいディスコ」みたいな音楽に併せて動くだけで、身体の左右差が自然に整います♪参加される「全ての方を置いていかない」レッスンを心掛けています。

— 脚力up☆STEP —

普段なかなか階段を昇らない方などに特にオススメ！
「懐かしいディスコ」みたいな音楽に併せて、STEP台を乗り降りするだけで手軽に脚力が鍛えられます。

Studio Instructor 岐阜本巣店



Yukes

— Zumba® —

南国ムード全開の陽気な空間で、ラテン音楽はもちろん、K-popやSNSでよく耳にする曲までZUMBAで楽しめちゃう！振り付けは気にしなくてOK。初めての方からZUMBA loverまで笑顔になれる、ストレスフリーなZUMBAです。