

Studio Instructor 諏訪店



INSTRUCTOR
MIYA

ZUMBA

陽気なラテンの曲に合わせてパーティのように
楽しく体を動かしましょう♥♥♥

STRONG NATION

アメリカ最先端のフィットネスプログラム
動きと音楽がシンクロし格闘技要素も入って
楽しみながら全身を鍛えます

ZUMBA TONING

軽重量の負荷をかけ音楽に合わせて
ZUMBAで楽しくLet's 筋トレ!!

リラックスヨガ

ゆったりとした動きで副交感神経を優位にして
疲労回復していきましょう😊

PILATES

体幹を中心に全身の筋肉をバランスよく鍛え
"姿勢改善" "筋力アップ" "柔軟性向上"
インナーマッスルを強化し
体全体のバランスを整えます♥♥

Studio Instructor 諏訪店



INSTRUCTOR
Keiko

セロトニンヨガ

セロトニンヨガは、血液検査の結果や心拍変動の数値でヨガを科学的に検証し、睡眠サイクル、自律神経、マインドを安定させる

セロトニン（幸せホルモン）の分泌を促し、
ストレスホルモンと呼ばれるコルチゾールの抑制効果があります。
血糖値の安定も実証されています。

朝ヨガ

朝から身体をほぐし温めることで
気持ちよくスッキリ1日を始められます。

朝からスイッチが入らない人、身体が重い人にオススメです。

背骨コンディショニング

背骨コンディショニングは、
背骨の歪みを整え全身の様々な
不調を改善する運動プログラムです。
背骨が歪むと神経が引っ張られ過緊張に。
痛みや不調のない体づくりを目的に開催しております。

セルフ整体

「冷たくて、硬い体」は不調や病のはじまり。
セルフ整体で、筋肉をゆるめ、
その奥の関節のズレや引っかかりを解消し、骨格を整え、
「あたたかくて、柔らかい体」を目指します。

Studio Instructor 諏訪店



INSTRUCTOR
山田恵里奈

キックボクシング

キックボクシングは有酸素運動と無酸素運動を効率よく行います。
筋力のアップ、基礎代謝のアップ
脂肪燃焼効果も期待できるプログラムです！

ストレッチヨガ

ヨガのポーズを取り入れたストレッチクラスです。
筋肉や関節の柔軟性を高め身体の可動域を広げ、
血行促進します。リラックス効果を高め
疲労回復、肩こりや腰痛の緩和を目指します。

ZUMBA

ラテンミュージックを中心に、世界中の
音楽を取り入れたダンスフィットネスです！
音楽に合わせて身体を動かすことで
ストレス解消・脂肪燃焼効果も期待できます！