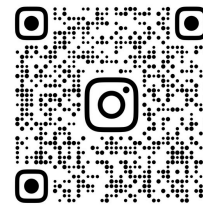


# JUNNA

FOLLOW ME



\_IAM.JJ

## 身体引き締めヨガ

ヨガ初心者の方、体が硬いと感じている方でも大丈夫！

呼吸に合わせて簡単なポーズを連続的に取っていく、フローヨガをします。

インナーマッスルを程よく刺激したり、柔軟性アップの効果があります。ヨガならではの伸びと身体の引き締めまりを感じられるクラスです。

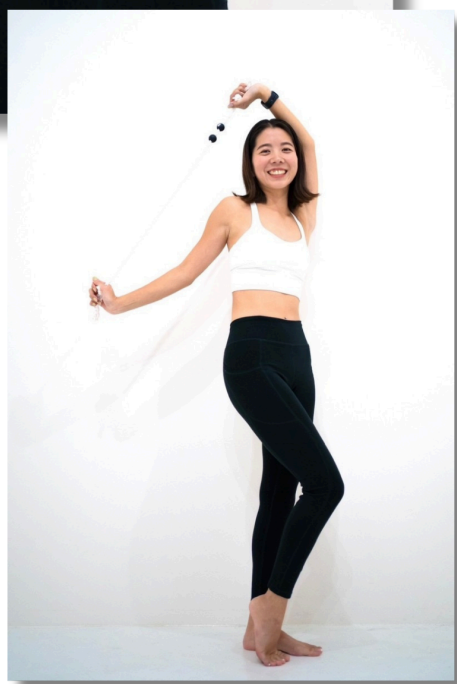
## ゴルフのための 体幹トレーニング

プロゴルファーが開発したフィットネスゴムを使い、身体のバランスを整えます。

柔軟性が向上し、ゴルフスイングに必要な体が獲得できます。

ヘッドスピード向上、スイングの安定性向上などの効果が期待できます。

ゴルフ以外にも様々なスポーツにも活用できるうえ、身体の機能改善にもなるため、腰痛改善や肩こり解消の目的として誰でも参加していただけます！



# つね

FOLLOW ME



TSUNE\_RESET

## BODYCOMBAT

BODYCOMBATは様々な格闘技からインスピレーションを得た運動で全身を鍛えられるマーシャルアーツワークアウトです！1時間で740キロカロリーの燃焼効果があると言われています！脂肪もストレスもノックアウトしましょう！

## BODYBALANCE

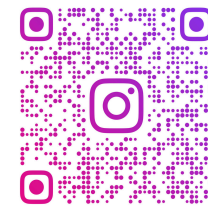
BODYBALANCEはヨガ、ピラティス、太極拳などのゆったりとした動きをベースにしたフレキシビリティな低強度のワークアウトです。ヨガをベースにした心地の良いストレッチやピラティスベースのトレーニングでインナーマッスルを活性化します。





# HIROMI

FOLLOW ME



HIRO.0.78

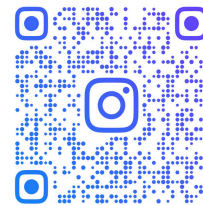
## ハタフローヨガ

体を動かし呼吸に合わせて流れるように動く  
ヨガです。  
呼吸とポーズを通し、体を使うことで柔軟性  
も高まり、自然とメンタル面も整います。  
適度な運動をしたい方におすすめです。一緒  
に快適な体を目指しましょう。



# yu-ki

FOLLOW ME



YU\_KI\_PILATES

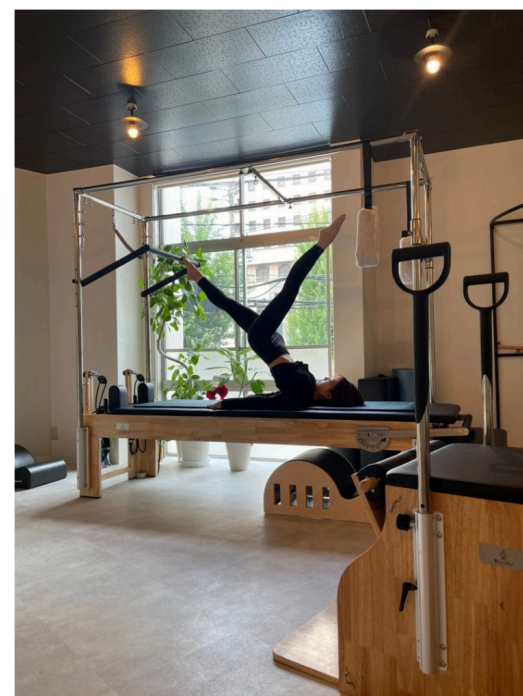
## マシンピラティス

ピラティスマシンを使って機能改善・トレーニングパフォーマンス向上を目指しましょう！

肩こり・腰痛・猫背に効果抜群です☆

初心者の方から上級者の方までご参加いただけるレッスンです！

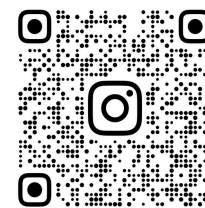
お気軽にご参加ください♪





# Motoko

FOLLOW ME



MOTOKO\_YOGA



## BODYBALANCE

ヨガをベースに、ピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的です。クラスが終わる頃には全身が強化されて、気分もスッキリ！

## リラックス陰ヨガ

陰ヨガはシンプルなポーズを3分程キープする運動量の少ないリラックス効果が高いヨガです。

凝り固まった身体をほぐし関節の可動域を広げ、血行促進する事で自律神経を整え疲労緩和に効果的です！





# Ayano

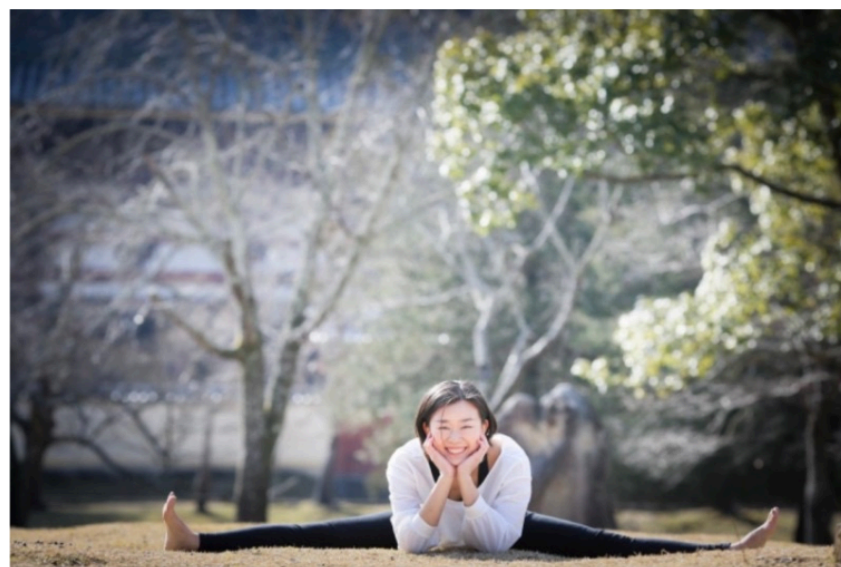


## 美姿勢ピラティス

骨格を正してしなやかで、機能的な体を作るレッスンです。体のクセや歪みを修正しながら綺麗な姿勢を手に入れていきましょう！

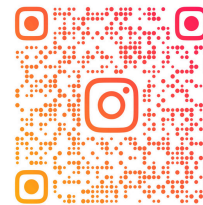
## 腸活ヨガ

体の不調は腸から始まります。今の自分だけでなく、5年後、10年後も健康でいられる体づくりをはじめてみませんか？レッスンの初めにセルフ腸もみをしていきます。どなたでも簡単にできますので是非ご参加下さい♪



# mikiko

FOLLOW ME



GO.SPIDY0520

## 目覚めのヨガ

朝一番の身体をじっくり観察しながら日々の疲れを癒します。

前半はストレッチやリンパマッサージを取り入れて、後半は骨盤や肩甲骨などテーマに合わせたヨガを行います。

初心者の方やシニア世代の方にもオススメです。

## 肩凝り解消ヨガ

ヨガのポーズをしながら呼吸に意識を向け、じっくりと凝り固まった心身を緩めます。無意識に緊張していたり、ストレスを感じていたりする方にもおすすめです。

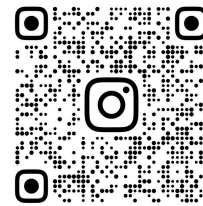
ありのままの自分を受け入れて、癒しましょう。





# saeko

FOLLOW ME



0526SAEKO



## ビギナーピラティス

ピラティスはリハビリを目的として考案されたエクササイズです。運動を始めたばかりの方の体力作りにも、アスリートのパフォーマンス向上にも役立ちます。

ピラティスの呼吸法、基本動作を習得者して効果的に体幹部のインナーマッスルを強化していきましょう！

## 体を整えるヨガ

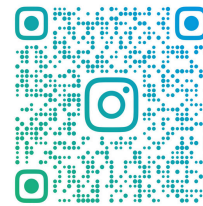
シンプルなポーズを中心に呼吸に合わせてながら動いていきます。普段使いにくい筋肉が伸ばしていくことで冷えの解消や、代謝の向上も目指せます！自分のペースでのんびりやってみましょう🎵





# miku

FOLLOW ME



MIKU.S.YOGI



## リラックスフローヨガ

大きい呼吸に合わせてながら、優しくゆったりと身体を動かし心身を整えます。  
初めてヨガをする方や久しぶりに運動をする方にもお勧めのレッスンです！

## エナジーフローヨガ

からだの内側の力強く感じながら、流れるように身体を動かし続けます。  
全身の血行が促進する事で代謝や免疫力が上がり、体幹を使うポーズで筋力や柔軟性も上がる健康効果の高いレッスンです。

## 骨盤調整ヨガ

骨盤周辺の筋肉を整えながら程よく鍛えます。  
骨盤周りを調整することで姿勢が整い、腰痛や肩こり・冷えやむくみ・便秘や内臓下垂など、様々な不調の改善に効果的です！



# maiko

FOLLOW ME



## Let's jump

1人用のトランポリンの上で聞き馴染みのある曲に合わせてシンプルな動きで楽しくJUMPします。

有酸素パート、筋トレパート、バランスパート、ラストはストレッチと60分の中でオールマイティ楽しめます♪

初めてな方大歓迎！！

体を引き締めたい！体力つけたい！体幹を強くしたい方におすすめです♡

※裸足or室内履きシューズor滑り止めのついている靴下で実施します。

※体重100KGまでの方が対象です。



# yuka



## デトックスダンス

有名な曲、流行りの曲を使い、簡単なステップや動きを繰り返します。  
有酸素運動にもなるので、身体も気持ちもすっきりデトックスしていきます。

## ストレッチヨガ

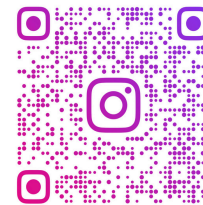
呼吸調整からゆっくり身体をほぐしていきます。  
余計な力を抜いて、固まった筋肉を和らげ、  
身体全体を柔らかくしていきます。





# IKUMI

FOLLOW ME



MU193WAKA

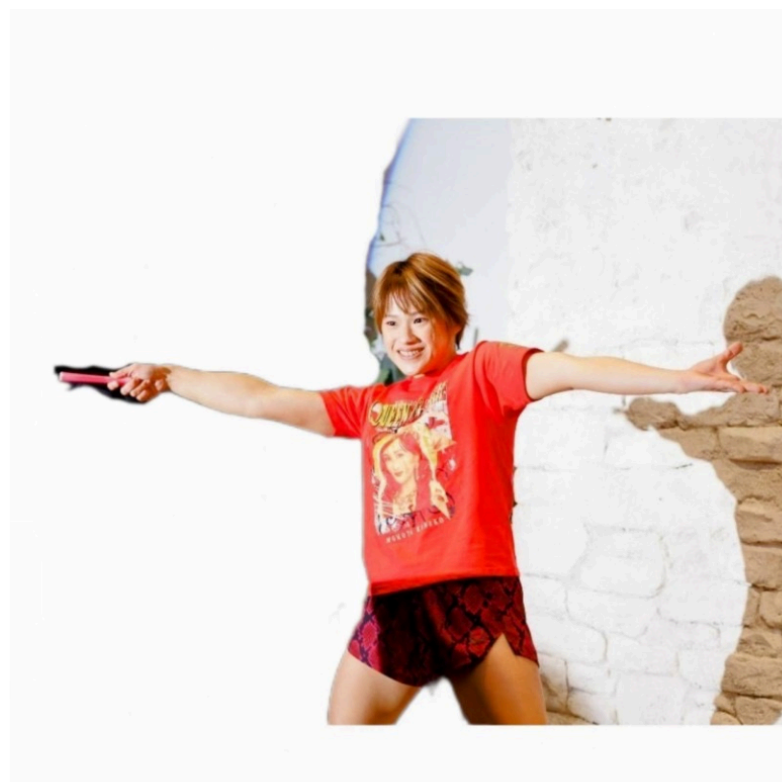


## ZUMBA

ラテンや世界の様々な音楽にあわせて楽しく身体を動かしていきます。脂肪燃焼やストレス発散に！

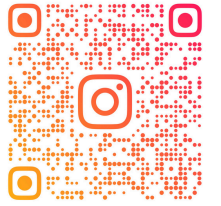
## バランス コーディネーション

簡単なエクササイズやストレッチで身体をほぐしたり整えていきます。



# YUKO

FOLLOW ME



YUKO\_K\_Z61

## ZUMBA®

ラテンを始め世界中のダンス音楽を取り入れた南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。

世界中の音楽で楽しく動きましょう！  
脂肪燃焼、ストレス発散効果抜群です！





# 葉子

FOLLOW ME



YOKO\_BIRDCHAN

## ストレッチ&ピラティス

丁寧にストレッチをしてからピラティスに入っていきます。

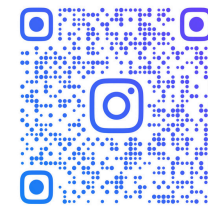
姿勢改善だけでなくスポーツのパフォーマンスアップにつながる種目も楽しんでいきましょう！





# keiko

FOLLOW ME



KEIKO.K.FITNESS



## BODYATTACK

エネルギッシュな音楽に合わせてラン、ジャンプ、ランジ、スクワットなど動きを組み合わせる全身ワークアウトです。

心肺機能を高め、脂肪燃焼効果があります。動きはシンプルで、強度も自分で選択できるので安心して初心者の方もご参加いただけます。

Enjoy Together!

