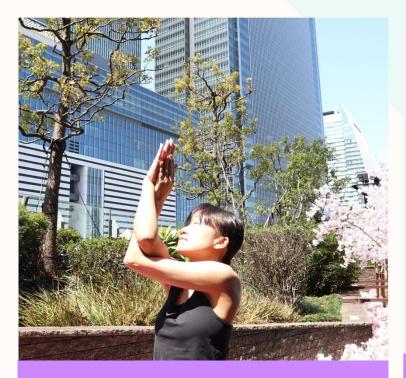
Studio Instructor 扶桑店



YUKI

リラックスヨガ

ゆったりとした動きと深い呼吸で心も体 もリラックスさせていきます。1日の疲れも手放していきましょう! ヨガが初めて方も大歓迎です。



AKI ZUMBA

南米の音楽を中心としたダンス フィットネスです。消費カロリー が高くシェイプアップにも効果的 で、初めての方でも安心してご参 加して頂けるクラスです。



Studio Instructor 扶桑店





美姿勢ピラティス

前半は簡単なピラティスを行い体幹への意識を高め、インナーマッスルを強化。

後半は姿勢改善のストレッチと運動を行います。 初めての方でも楽しんで頂けるクラスです。



RIE

SALSATION

足腰のみならず全身の筋肉を普段の生活に - 役立つ為の筋力をつけて頂けます。

初めてという方、ダンスは苦手という方で も気軽に楽しんで頂けるプログラムです。

