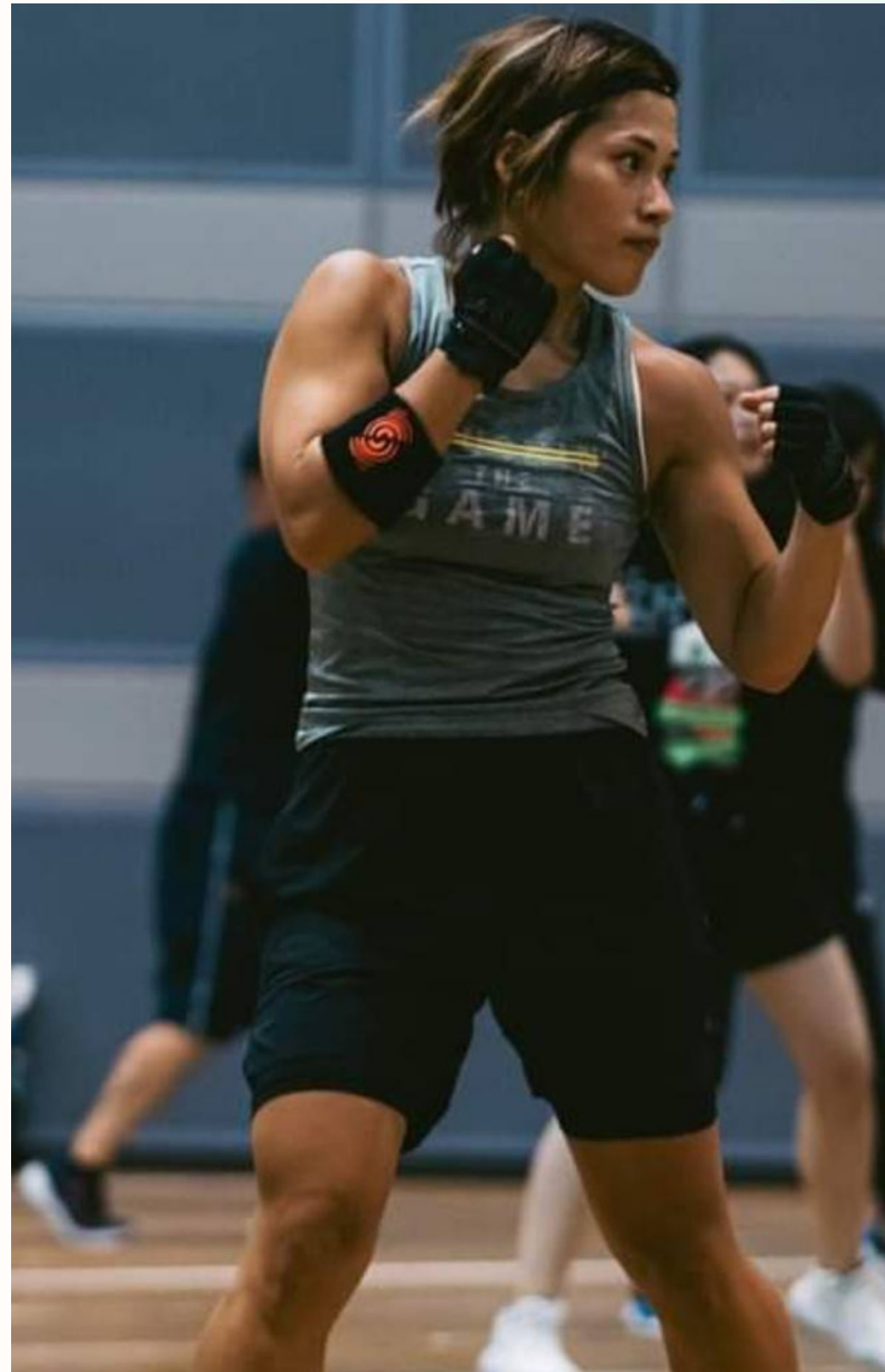


Studio Instructor

猪高店

FE
[FIT-EASY]



ikumi

ZUMBA

ラテンや世界のいろいろな音楽にあわせて楽しく身体を動かします♪
腕や足を動かすだけでも大丈夫！
気軽に参加してくださいね！

バランス コーディネーション

簡単なストレッチやエクササイズで身体の歪みを整えたり、動きやすい身体を作っていきます。初めての方も安心してご参加ください。

Studio Instructor

猪高店



saeko

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づくりにも、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、呼吸に合わせて動かしていきます。普段使いにくい筋肉を伸ばしていくことで、冷えの解消や代謝向上につながります。自分のペースでのんびりやってみましょう♪

Studio Instructor

猪高店



MIKIKO

肩凝り解消ヨガ

首・肩・背中をほぐし、肩凝りを緩和します。深い呼吸を意識してリンパや血流を促し、日々の疲れを癒します。

デトックス フローヨガ

深い呼吸とともに流れるように繋いで動きます。前半はストレッチを中心にゆったりと、後半は体幹や下半身を強化していきます。

Studio Instructor

猪高店



MAYA

バレエエクササイズ

バレエの基本動作で、軸の通ったしなやかな体づくりを目指します。体が硬い方、激しい運動が苦手な方も安心してご参加ください！

バレトン

バレトンは『フィットネス』『バレエ』『ヨガ』を組み合わせた有酸素運動です。フィットネスで筋力アップ、バレエで体幹を鍛え姿勢改善、ヨガで心身ともにリラックス♪シンプルな動きで大量に汗をかけるので、脂肪燃焼効果も抜群です！

Studio Instructor 猪高店



Kozzi

BODYCOMBAT

ボクシング・空手・テコンドー等様々な格闘技を楽しむクラスです。音楽に合わせてパンチやキックを打ち、ストレス発散！脂肪燃焼をしていきましょう！

LesMills DANCE

一曲完結のダンスワークアウト。シンプルな動きでダンス未経験者から経験者まで楽しむことができます。また、強度調整可能なため、ハードに動きたい方にもおすすめです！

ZUMBA

ラテン系音楽を中心に体を動かすダンス系のクラスです。ダンス経験関係なく、楽しむ気持ちだけあればOK！一緒にパーティーを楽しみましょう♪

Studio Instructor

猪高店



Ayano

美姿勢ピラティス

身体の不調のほとんどが姿勢から影響されています。不調を手放し、快適な毎日を送れるよう姿勢を見直していくクラスです。

腸活ヨガ

『腸を整えれば病気知らず！』腸をしっかり動かして柔らかくしていきます。身体の外側だけでなく、内側も整えていきます。

Studio Instructor

猪高店



は一ちゃん

バランスボール

バランスボールとは、元はリハビリ用に作られたものなので、誰でも簡単に楽しく有酸素運動ができます！体力向上や自律神経を整える、体幹強化、アンチエイジング効果も期待できます。筋トレやダンスもできちゃうので、楽しく運動したい方におすすめです♪お気軽に参加してくださいね！

Studio Instructor

猪高店



Mi-ko

ZUMBA®

ラテンの曲に合わせて楽しく身体を動かすダンスフィットネスです。ご自身のペースでできるので初めての方でも大歓迎です！みなさんで楽しく身体を動かしていきましょう♪

Studio Instructor 猪高店



インストラクター

Ishtal

ベリーダンス

ベリーダンスはエジプト、トルコに伝わるエキゾチックな民族舞踊です。お腹を中心に、肩・胸・腰をほぐしながら踊ります。特に骨盤を意識して動かすことでインナーマッスルを刺激し、ウエストの引き締め効果にも！基本の動きから丁寧にレッスンしますので、初めの方でも大歓迎！アラビアン曲にのって楽しく踊りながら、美しいくびれを手に入れましょう！



格闘技エクササイズ
天空大河

天空大河は空手をベースとした格闘技エクササイズです。打撃や蹴りのエネルギーな動きと、優雅に動くクールダウンのパートで構成されています。天空大河の言葉の由来について丁寧にお伝えします！気持ちも集中力も高まる音楽と動きの融合をレッスンで楽しく感じてください！

Studio Instructor

猪高店



JUNNA

体幹強化ヨガ

呼吸に合わせて簡単なポーズを連続的にとっていきます。インナーマッスルをほどよく刺激したり、柔軟性アップの効果期待できます。ヨガならではの伸びと身体の引き締めを感じられるクラスです。

Studio Instructor

猪高店



KAZUMI

ミュージックスタイルヨガ

音楽のリズムに合わせて流れるようにポーズを繋いでいきます。集中力向上やダイエット、しなやかな身体づくりに効果的です。

リラクゼーションヨガ

心と体がリラックスできる音楽を聴きながら、ストレッチでほぐしていきます。座位ポーズを中心に優しいポーズで構成しています。疲労回復に効果的です。