

Studio Instructor

小牧桃花台店



JUNNA

体幹強化

ダイナミックストレッチ(動的ストレッチ)をベースに、全身を動かしていきます。普段あまり運動しない人から、トレーニングをする人まで、誰でも参加でき、効果を感じやすいクラスです。健康な身体、柔軟性が高く怪我の少ない身体をつくりあげましょう！

Studio Instructor

小牧桃花台店



MARIO

ZUMBA®

ZUMBA®(ズンバ)は世界中の音楽を取り入れた、フィットネスとダンスが融合したプログラムです。音楽にのりながら体全体をシェイプアップし、楽しみながら効果が期待できるフィットネスです！

Studio Instructor

小牧桃花台店



AKI

ボディメイクストレッチ

リラックスした呼吸に合わせてながら全身をほぐし、ケアしていくストレッチクラスです。血流を促してあげることで腰痛改善、柔軟性を高め、ケガの防止にも効果的です。

ZUMBA®

ラテン系の音楽を中心とした、世界中で楽しまれているダンスプログラム！消費カロリーも高く、シェイプアップにも効果的です。初めての方でも安心してご参加いただけます。

Studio Instructor

小牧桃花台店



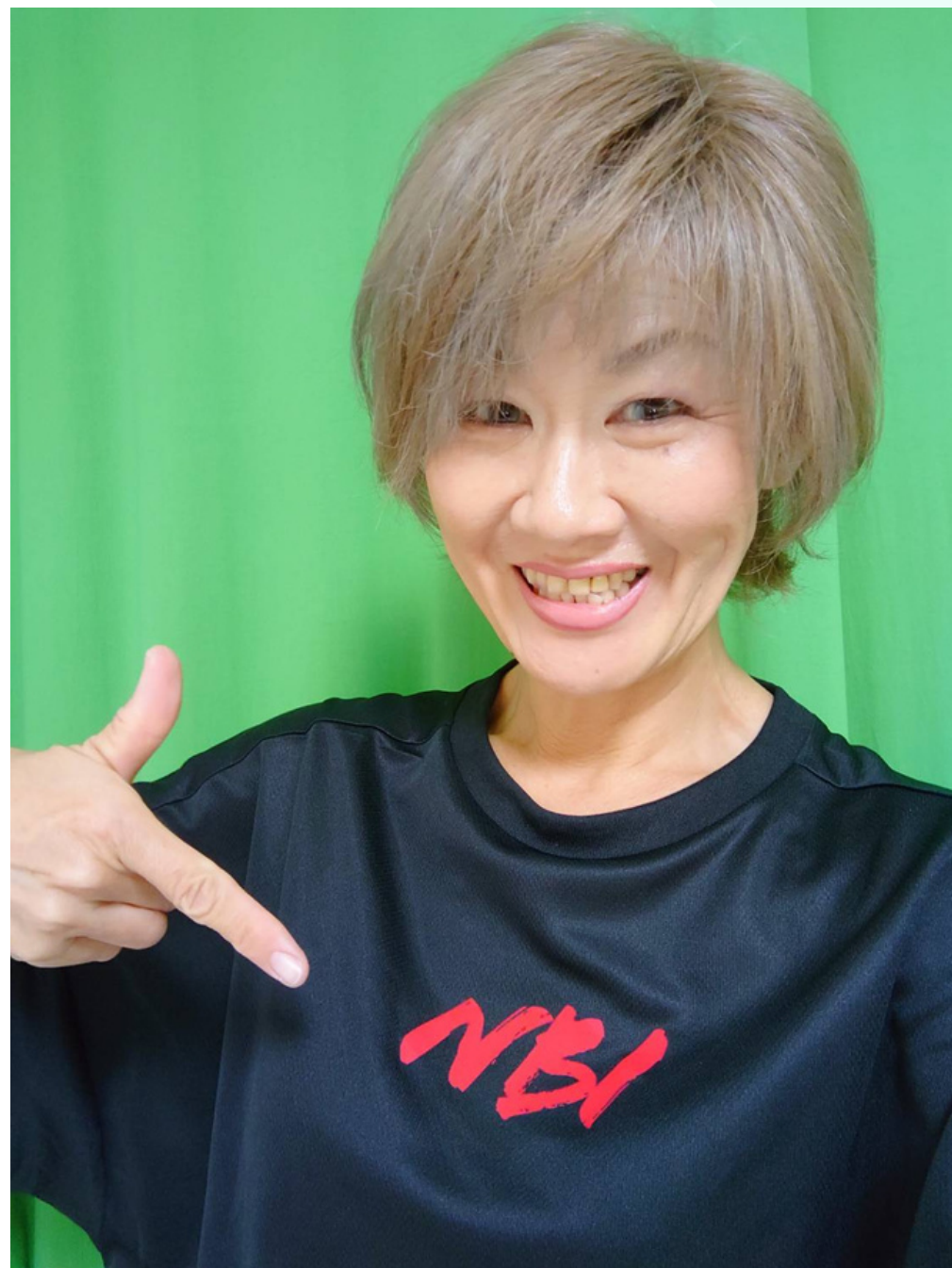
AKIRA

シャカダンス

曲に合わせてカラダを動かす有酸素運動です！初心者の方でも参加できます！ヒップホップやアフリカンやダンスホールの内容を取り入れた身体全体を動かすダンスプログラム！楽しく一緒に踊りましょう！

Studio Instructor

小牧桃花台店



SAYAKA

オリジナルヨガ

その日の自分に合わせてリラックスしたり、躍動的に動いたり、日々変化する心と身体に向き合いながら楽しんで行っていきましょう！

脂肪燃焼 エクササイズ

有酸素運動と筋トレを組み合わせることで、しっかりと汗を流せるプログラムです！！

Studio Instructor

小牧桃花台店



山口彩花

バランスボール エクササイズ

バランスボールで楽しく弾む有酸素運動！軽快な音楽に合わせて全身を動かす。脂肪燃焼を狙います。呼吸と合わせたボールストレッチや筋トレを行い、代謝もアップ。強度は参加者の方に合わせて進めるので、初めての方でもチャレンジしてくださいね♪