

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



早川 友規

太極拳

「楊名時太極拳」と「波動太極拳」を行います。

ゆったりとした動きや身体の振動させる動きで心身のバランスを取り健康増進を目指します。

護身術

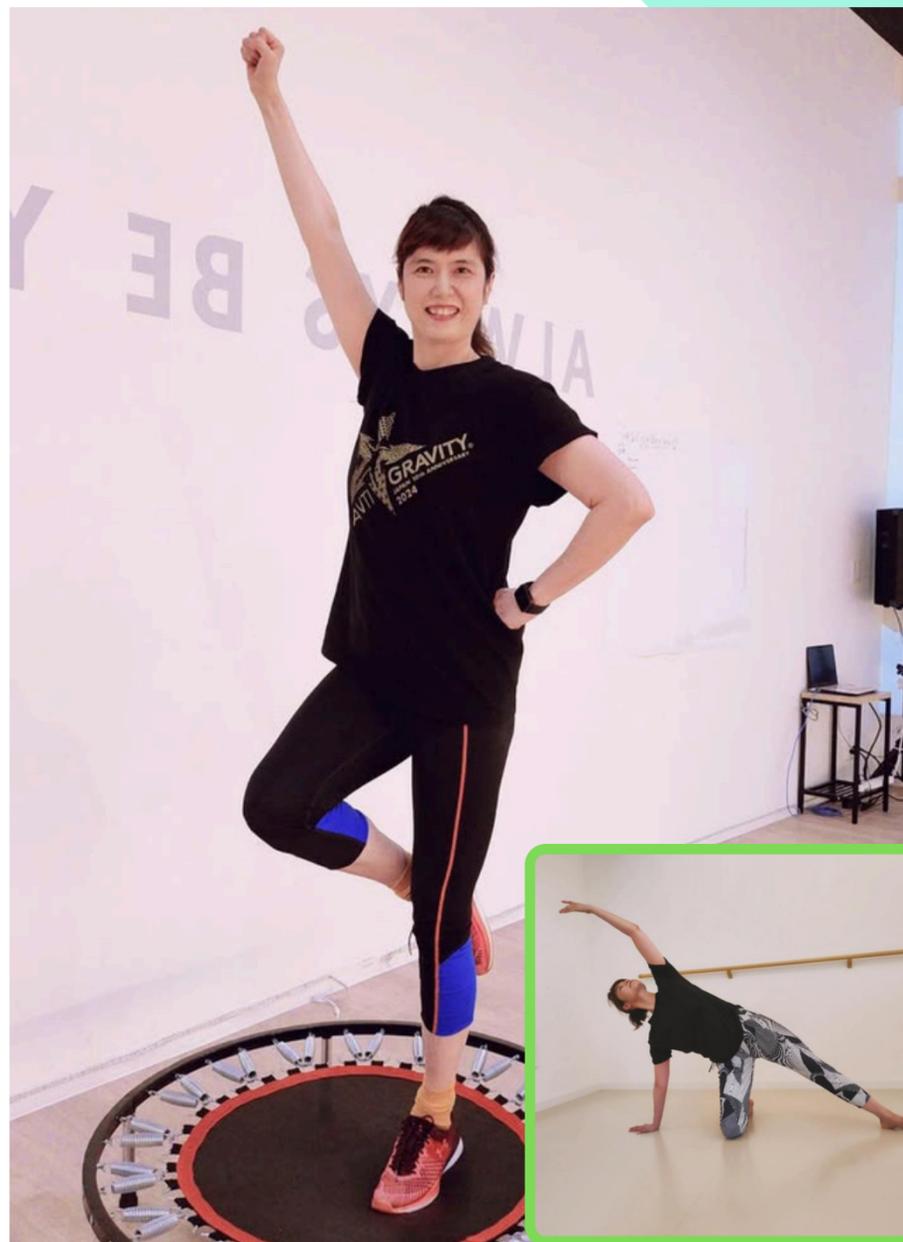
7つの秘伝と9種類の礼法をメインに伝えながら究極の護身に近づくことを目指します。

ヨガ

(アルティメットゼロメゾット)
人(ひと)本来の状態を目指すため、人が生まれてから立ち上がるまでの動きから作り上げたメソッド。

Studio Instructor

小牧桃花台店



MINORI

かんたんトランポリン

トランポリンの上で楽しい音楽に合わせて簡単なステップをゆっくり進めていきます！

血行促進、体幹強化、脚力向上、リラックス、バランス感覚アップなどの効果があります。

ピラティス

体幹とお腹をメインにインナーマッスルを強化しつつ、全身の筋肉や骨格へアプローチしていきます！

初めての方でも楽しく始められます！また、マシントレーニングが好きな方もインナーマッスルへの意識を高めることで更に美しい筋肉をつけることができます。