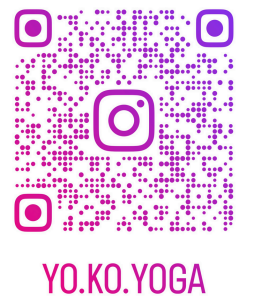


studio instructor YOKO



ハタヨガ

ヨガの代表的なポーズを取り入れて、ストレッチからバランス良く身体を動かしていくクラスになります。

スッキリヨガ

深い呼吸に合わせて気持ちよく筋肉を伸ばしたり縮めたりしてヨガのポーズを取っていきます！
レッスンが終わった後には体がスッキリしますよ！

ピラティス

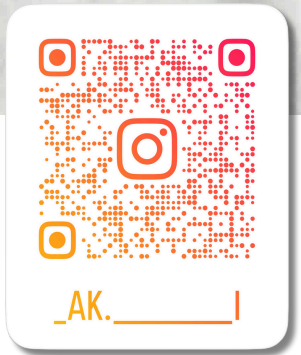
ストレッチポールでほぐしてからストレッチポールを使用したピラティスポーズと従来からのピラティスのポーズを取り入れたクラスになります！
従来のクラスよりもより体幹が付くクラスになります♪

ストレッチポール

ストレッチポールを使用して、筋膜リリースしたり、背骨を整えて姿勢改善していくクラスです。とにかく、ほぐしてリラックスしてただ、ただ、気持ちの良いだけのクラスになります。



studio instructor AKI



Sound Flow Yoga(Advance)

 **LIVE STUDIO**

音楽 x yoga

呼吸と動きを音楽に合わせ、流れるように動いていく新感覚のヨガ。柔軟性向上・筋力up・などの効果を感じる事が出来ます。音楽が好きな方、動くのが好きな方是非、yoga初心者さんもお気軽にご参加ください。

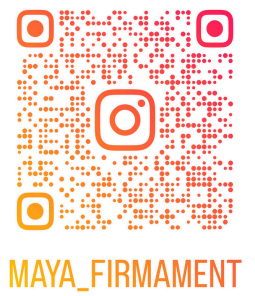
Let's JUMP

 **FIT-AERO**



Let's JUMPは一人用のトランポリンを使用し、聞き馴染みのある曲にシンプルに動きを合わせて行うエクササイズです。運動効果は1時間で600~800kcalも消費!!安全に体脂肪を燃焼していくので、様々な年齢層の方々に参加していただける、まさに究極の”有酸素エクササイズメソッド”です!ダイエットしたい方、体力・体幹をつけたい方にもおススメです。

studio instructor **MAYA**



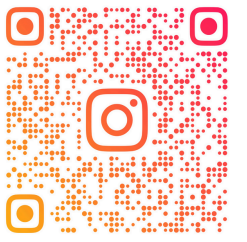
バレトン

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き、脂肪燃焼効果バツグンです！

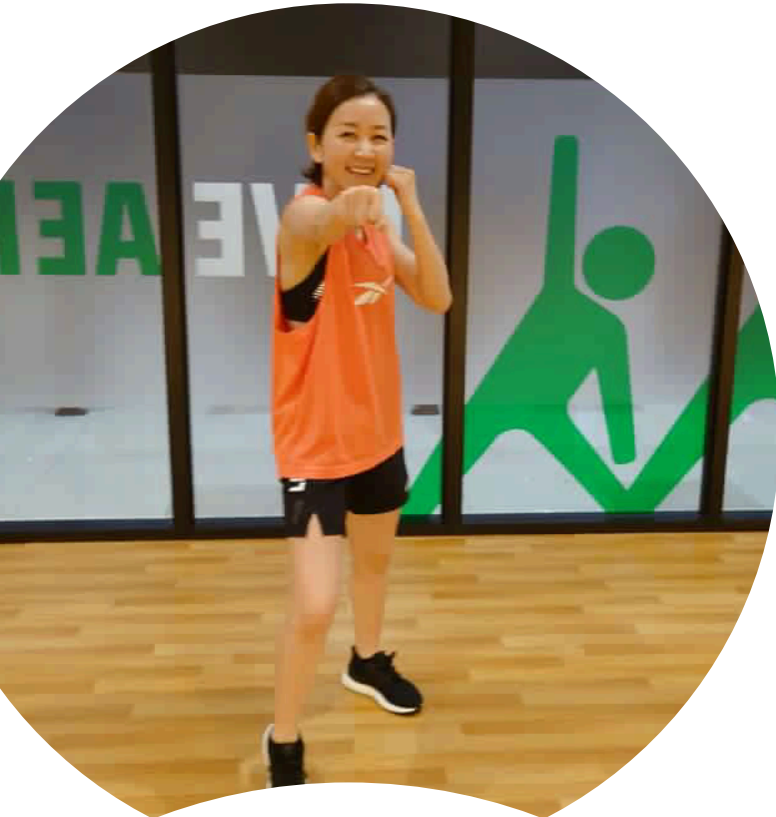


studio instructor

Kozzi



KOJI_SAKI_0728



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・脂肪燃焼しましょう。

BODYATTACK

シェイプアップをしながらカロリー燃焼を目指す方におすすめのワークアウトです。心肺機能、敏捷性、筋力強化が叶うこのプログラムは、選べる動きが複数用意されており、あらゆるフィットネスレベルの方に参加いただけます。また、やりきった達成感を味わえるプログラムとなっております。

ZUMBA

ラテン系音楽を中心に体を動かすダンス系クラスです。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。

BODYJAM

様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。何回も練習し、徐々に積み上げていくのでダンス未経験者にも参加しやすいワークアウトとなっております。ダンスに夢中になっているうちに、カロリーを燃焼するプログラムです。

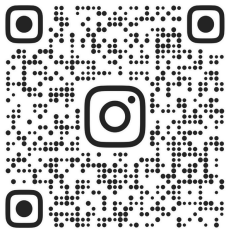
LES MILLS DANCE

1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ダンス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へもお勧めです。ダンスのきっかけにご参加ください。



studio instructor **SHIHO**



STAR_RUN17



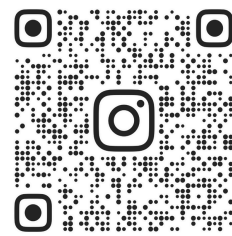
バランスボールエクササイズ

ボールに座りリズムに合わせて弾む有酸素運動をメインに筋トレ、ストレッチ、脳トレを笑顔で行います。

体幹部を意識して、姿勢美人に♪有酸素運動で脂肪燃焼！！

studio instructor

恒川



TSUNE_RESET



BODYCOMBAT

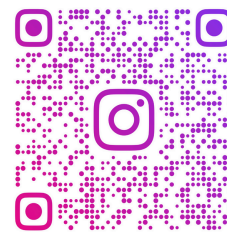
格闘技の動きをベースに、心肺機能の向上・脂肪燃焼・筋力増強・ストレス発散など効果が得られます。運動不足も脂肪もストレスもノックアウトして、元気なフィットネスライフを満喫しましょう。

BODYBALANCE

音楽に合わせて、ヨガ、ピラティス、太極拳などの動きにヒントを得たエクササイズで全身の調和を取ります。



studio instructor HIROMI



HIRO.O.78

やさしいフローヨガ

ゆったりとした呼吸で穏やかに丁寧に動いていきます。体を温め、免疫力のアップの期待ができます。日常生活ではあまり使わない筋肉を使うことで全身が心地よくほぐれ、姿勢は整い、呼吸は自然と深まります。

アクティブフローヨガ

流れるような動きでアクティブに体を動かし、脂肪燃焼しやすい体を目指します。
体幹を使うことで自然と体は引き締まり、柔軟性アップも期待できます。

studio instructor **maiko**



Let's jump

究極の有酸素運動と言われるトランポリン。関節には優しいのに脂肪燃焼効果は最上級!聞き馴染みのある曲に合わせてシンプルな動作で楽しく一緒に汗をかきませんか?
体力付けたい方、引き締めたい方、スタジオ初めて参加の方も大歓迎です!!

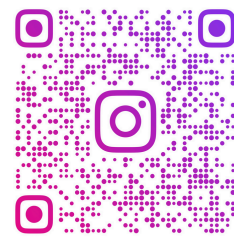
ZUMBA

世界の様々な曲に合わせて踊ります。
ダンス未経験者大歓迎!
ノリの良いラテンのリズムに心も身体もHOTに♡
上手く踊ろうではなく、楽しく踊りましょう!



studio instructor

KAZUYA



KAZUYA_FITNESS



BODY JAM

曲を通し少しずつ動きを完成させていくダンス系のクラスです。

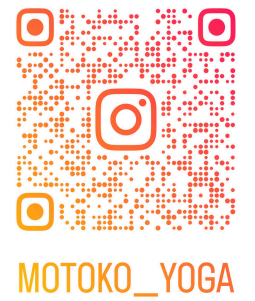
15分説明と軽い練習の時間もあるので初めてでも参加していただきやすいクラスです。

レズミルズピラティス

伝統的なピラティスをレズミルズが現代風にアレンジしたワークアウト。

日本に導入されたばかりの最新のエクササイズで筋力や運動能力の向上、そして達成感を味わう事ができます。

studio instructor **motoko**



BODYBALANCE

ヨガをベースにピラティス要素を取り入れた動き、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。身体・声を聞くような時間を心地よい音楽とともに楽しみましょう！

陰 ヨ ガ

陰ヨガは1つのポーズを3分程キープしながらゆっくりと進める静かなヨガです。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回復に効果的です！