

Studio Instructor

名古屋大学前店



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作りや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、効果的な体幹部、インナーマッスルを強化しましょう！

フローヨガ

呼吸の流れを大切にしながら、テンポよく動くクラスです。深い呼吸と共に体を動かすことで、代謝も上がりやすく集中力もアップします。

Studio Instructor

名古屋大学前店



KAORI

リフレッシュヨガ

首肩の凝り、背中や足腰の疲れ、日頃の凝り固まった身体を呼吸と共に伸ばしながらシェイプアップしていくクラスです。レッスン後にスッキリ軽くなった心と身体をお楽しみください。

リラックスヨガ

ヨガの腹式呼吸で心身がリラックスしイライラや不安が和らぎ、心を平穏に導きます。寝ポーズ、座りポーズが中心のやさしいクラスなので、初心者の方や体力に自信のない方にもおすすめです。

Studio Instructor

名古屋大学前店



anna

メンテナンスヨガ

身体の各部位を丁寧にメンテナンスしていきます。不調を改善し、心も体も軽やかにしていきましょう。継続することで美姿勢を目指していきます。

ボディメイク

男性も女性もいつものトレーニングにプラスαで、コアから鍛えるボディメイクプログラム。ピラティスやヨガに似た動きも取り入れながら理想ボディを目指していきましょう！

Studio Instructor

名古屋大学前店



田上 敬久
(たがみ よしひさ)

元K-1ファイターに学ぶ 「武術と拳法」

武道・武術の重心バランスによる姿勢。その姿勢と呼吸による武術の身体操作の基本がここにある。特別な筋力はなくても自身の身体操作を極めれば凄い力を発揮し、相手を崩すことができる。男性には武器に、女性には護身に。古くからの叡智が現代に活かせるクラスです。

Studio Instructor 名古屋大学前店



きぬちゃん

Zumba Gold

ラテンと世界中の音楽でダンスエクササイズ！ゆっくりりめの動きでバランス感覚や様々なステップを楽しめます！振り付け簡単♪真似するだけなので、初めての方でも大丈夫です！一緒に楽しく動きましょう♪