

Studio Instructor

守山店



IKUMI

ストロングネーション

音楽と効果音が動きとシンクロした、新感覚インターバルトレーニング！筋力トレーニングや有酸素運動を音に合わせて、誰でも楽しみながら全身を鍛えます。脂肪燃焼や心肺機能の強化、筋力アップなど様々な効果が期待できます！

バランス コンディネーション

簡単なストレッチ、関節まわりの筋肉をほぐし筋力バランスや姿勢改善を目指します。激しい動きはありませんので初めての方でも安心してご参加いただけます！

Studio Instructor

守山店



maiko

Let's JUMP! (レッツジャンプ)

東海初のレッツジャンプ！トランポリンの上で聴き馴染みのある曲に合わせて踊ります！強度は自分で動きを選べるので、体力に自信がない方でも大丈夫！脂肪燃焼は抜群なのに膝や腰への衝撃は少ない、究極の有酸素運動。スタジオレッスンが初めての方でも大歓迎です♪
一緒に楽しく汗をかきましょう！

ZUMBA

ラテンの音楽に合わせて楽しくダンスステップを踏んでいきましょう！未経験者でも大歓迎!!
楽しく脂肪燃焼しましょう♪

Studio Instructor

守山店



ayane

ピラティス

体幹トレーニングをしながら身体を伸ばす動きを加え、内側から整えていきます。普段あまり使わない筋肉にアプローチしていき、バランスの良いしなやかな身体を目指していきます。

Studio Instructor

守山店



MIKIKO

デトックス フローヨガ

呼吸と動きを同調させながら、楽しく動きます!!難しいポーズはありませんので、初心者の方もOK♪身体も心も軽やかにリフレッシュしましょう!!

筋膜リリース&ヨガ

前半にテニスボールやフォームローラーを使って筋膜リリースを行います。筋膜のよじれ・ねじれ・癒着などを解消する事で、筋力・柔軟性の向上・運動パフォーマンスの向上を引き出し疲れにくい身体へ繋がります。後半はリラックスヨガで心身共に疲れを癒しましょう。

リンパマッサージ&ヨガ

脚・腕・上半身・頭のセルフマッサージで、血液やリンパ液の流れを良くし、心身の老廃物をスッキリさせます。むくみや冷え、凝りを解消し、免疫力アップや美肌効果も期待できるので、アンチエイジングにもオススメです。

Studio Instructor

守山店



なみりん

ZUMBA 60

ラテン音楽をはじめ、世界中のリズム音楽を全身で感じながら楽しくダイナミックに踊るZUMBA®ダンスフィットネス。ダンスができなくても上手く踊れなくても大丈夫!!インストラクターの動きを真似してリズムに合わせてカラダを動かしましょう♪陽気な音楽を聴きながら踊るZUMBAは自然に笑顔と笑いが溢れ、ココロの底から明るく前向きで健康的なマインドへ導きます♪

Studio Instructor

守山店



JUNNA

フローヨガ

呼吸と合わせてポーズをとっていきます。呼吸は筋肉で行っているため、激しい動きでなくてもインナーマッスルをほど良く刺激したり、柔軟性アップにも効果的です。初心者でも気軽に参加できる内容です！朝ヨガで身体を整えて、充実した一日を過ごしましょう♪

Studio Instructor

守山店



mana

UNIVERSAL YOGA EARTH

音楽に合わせて、ヨガの動きをとっていきます。シンプルな動きなので初めての方でも大丈夫！ラストにはマインドフルネスのパートもあり、身体と心を共に整えるクラスです。

ベーシックヨガ

ヨガの定番“太陽礼拝”をベースに様々なヨガのポーズをゆっくり練習していきます！深い呼吸を意識しながら全身を動かしていき、エネルギーで気持ちの良い一日をスタートさせましょう！難しいポーズはないので、どなたでも安心して参加してください。

Studio Instructor

守山店



Riko

バレトン

音楽に合わせて『フィットネス』『バレエ』『ヨガ』の動きを用いた有酸素運動！ストレッチ、筋トレを同時に行うことができる全身運動なので脂肪燃焼効果抜群です！筋力アップ、姿勢改善など様々な効果も期待できます。一緒に美ボディを目指しましょう♪

ダンスワークアウト

ダンスの基礎や簡単なステップ、振り付け、筋トレを取り入れたレッスンです！ダンスをやってみたい、ダンス初心者で基礎を強化したい、リズム感を鍛えたい、音楽が好き！どんな方でも大歓迎です♪一緒に楽しくカラダを動かしましょう♪

Studio Instructor

守山店



は一ちゃん

バランスボール

バランスボールを使いボールに弾みながら有酸素運動や筋力トレーニング、ストレッチで健康的な身体づくりを楽しくおこなっていきます。脂肪燃焼や体力アップ、体幹強化、腰痛改善、ホルモンバランスを整えるなど、様々な効果が期待できます。どなたで気軽に参加ください♪

Studio Instructor

守山店



Kozzi

BODYCOMBAT

ボクシング・空手・テコンドーなど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、脂肪燃焼・ストレス発散しましょう！