

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。

どなたで気軽にご参加ください♪

Studio Instructor

守山店



yu-ki

ピラティス

リハビリを目的として開発されたボディワークを参加される方それぞれの姿勢に合わせて行っていきます。

姿勢矯正や肩こり、腰痛、股関節痛などに効果があります。姿勢矯正をすることで普段のトレーニングパフォーマンスの向上にもつながります。

Studio Instructor

守山店



Genki

ボクシング

ボクシングで普段使わない筋肉を使う『有酸素運動』、ミット打ちなどで実際にパンチを打つという非日常の『ストレス発散』、パンチの打ち方など身体の使い方の上達を感じる『達成感』！

かっこいいと言われるシャドーボクシング、パンチを強く打つ方法、セルフディフェンスなど、初心者の方から格闘技経験者まで丁寧に指導していきます。

Studio Instructor

守山店



Yokko

ZUMBA

このレッスンでは初心者からベテランまで、誰もが安心して楽しめるプログラムになっています。

K-POPやヒップホップ、可愛い曲、カッコいい曲、セクシーな曲まで、新旧ヒット曲を取り揃えてお待ちしております！

毎回パーティー気分で盛り上がりましょう！

男性の方、他店舗からのご参加、初めての方、Zumbaをもうお馴染みの方も、私たちと一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪

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



Chie

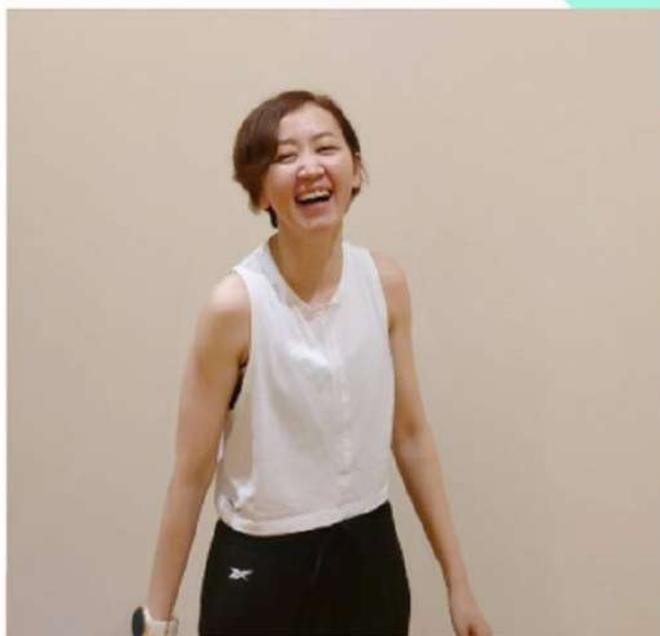
姿勢リセットピラティス

お腹が出る、脚が太い、肩や腰が痛い...などの身体のお悩みの原因となる不良姿勢をリセットしていくレッスンです。

ストレッチポールなどの道具を使いながら、身体の硬いところや弱いところの筋力バランスを整えることで、正しい姿勢を自然に作れるようにしていきます！
姿勢美人になりたい方のご参加をお待ちしています！

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！

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。後半はリラクゼーション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



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



maiko

Let's Jump!

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



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！

ZUMBA

音楽とダンスを融合したダンスフィットネスエクササイズ。多くのカロリーを消費するので、脂肪燃焼にも効果的です！



カイロプラクティック 無料体験会

お仕事や家事、育児、スポーツを頑張る中でお身体の不調、お悩みを持つ方が多くいらっしゃいます。

不調のないお身体を一緒に目指してみませんか？

体験会スケジュール

曜日 毎週金曜日

時間 10:30~12:30
(1人約20分×6枠)

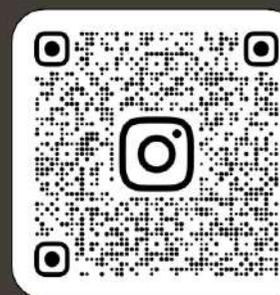
金額 無料

場所 スタジオAERO



たくま先生

名古屋市や瀬戸市、多治見市、春日井市などの様々な場所で精力的に施術を行なわれている施術のプロフェッショナルにお越しいただきます。
ぜひともご体験ください！
ご不明な点はスタッフまでお声がけください。





1.24 (金) start

イベントスケジュール

曜日 隔週金曜日

時間 10:30~11:15
(45分間)

金額 無料

場所 スタジオAERO

定員 7名



春山 真由美 先生

