

# Studio Instructor

長久手グリーンロード店



yoko

## スツキリヨガ

呼吸を深く取り入れて、身体全体をバランスよく伸ばし、血流を良くしながら、心も身体もスツキリさせていきます♪

# Studio Instructor

長久手グリーンロード店



maiko

## Let's jump!

一人用のトランポリンの上で、聴き馴染みのある曲に合わせ、シンプルな動きでJUMPします！腹筋やバランスパートもあり、脂肪燃焼・代謝アップ・体幹を強くしたい方にもオススメ！衝撃を吸収してくれるので、膝、腰にも優しいので安心して参加できます。しっかり汗もかけるのでぜひチャレンジをお待ちしております♪

# Studio Instructor

長久手グリーンロード店



**Motoko**

## ハタヨガベーシック

ハ(ha)は太陽・吸う息、タ(ta)は月・吐く息を意味します。呼吸とヨガの基本的なポーズを行うことで心と身体の調和を整えていきます。体幹を鍛え、柔軟性を養うことで代謝アップに効果的です！

## ゆるめるリラックスヨガ

ヨガのやさしいポーズと深い呼吸で、凝り固まった身体をほぐし血行促進をすることで自律神経を整え疲労緩和、睡眠の質の向上に効果的です！

# Studio Instructor

長久手グリーンロード店



MAYA

## バレエエクササイズ

バレエの基本動作で軸の通ったしなやかな体づくりを目指します。身体が硬い方、激しい運動が苦手な方も安心してご参加ください！

## 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、ヨガで心身共にリラックス♪シンプルな動きで大量に汗をかけるので、脂肪燃焼効果も抜群です！

# Studio Instructor

長久手グリーンロード店



**chika**

## フローヨガ

太陽礼拝をベースに呼吸に合わせてテンポよく流れるように、ポーズを行っていきます。激しい動きではありませんが、テンポよく動くことで、柔軟性や筋肉量を高める効果もあります。

# Studio Instructor

長久手グリーンロード店



mana

## Universal Yoga Earth

音楽に合わせてシンプルなヨガの動きを繰り返します。明るい曲が多いので、一緒に楽しみながら心も身体もスッキリさせていきましょう！

# Studio Instructor

長久手グリーンロード店



**kozzi**

## 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♪

# Studio Instructor

長久手グリーンロード店



**Riko**

## バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガの動きを組み合わせた、裸足で行うエクササイズです。老若男女問わず効率良く全身を鍛えられる有酸素運動です！

## 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♪一緒にカラダを動かしましょう！



# Studio Instructor

長久手グリーンロード店



平野貴世

## セルフコンディショニング

本来の身体の動きを意識した簡単なストレッチや筋トレを行うことで、運動不足解消、姿勢の改善、動きやすい身体づくりを目指します。ご自分のペースで進められるので、安心してご参加ください！

# Studio Instructor

長久手グリーンロード店



**tomo**

**4/18(木)~  
START**

## 美姿勢ピラティス

ストレッチで身体をほぐし、身体の中心のコアを意識して体幹を鍛えていく全身のピラティスエクササイズです。身体の歪みを改善し、肩こり解消、姿勢改善におすすめのクラスです！

## music flow pilates

音楽に合わせて体幹部を意識しながら楽しくエクササイズを行います。全身をバランスよく動かし、引き締まった身体を作っていきましょう。