

# Studio Instructor

鳴子店



SHIHO

## 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、脳トレを笑顔で楽しく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烧!!

# Studio Instructor

鳴子店



YUKO

## ダイエットダンス

フィットネスの定番の動きを組み合わせ、ポップな音楽にのせて作った脂肪燃焼効果の高いダンスです。振付を覚えようとしなくても大丈夫！楽しければOK！楽しく笑顔で踊りましょう!!

## BodyBurn

新感覚フィットネスエクササイズ！格闘技の粋を超え、引き締まったカッコいいモチボディを目指します。有酸素運動と筋力トレーニングを融合した新感覚を味わいましょう！

## 燃えろ！燃焼ダンス

ダイエットダンスより少し強度アップしたレッスンは楽しいだけでは物足りない！痩せたい！引き締めたい！美しくなりたい！皆さんの目標達成に向けたダンスエクササイズです。楽しみながら一緒に燃焼していきましょう♪

# Studio Instructor

鳴子店



KAGAMI

## 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です。見て動くだけで、全身を動かすことができます。動的ストレッチ、筋トレを同時に行うことができる効率のいい美ボディシェイプエクササイズです。

## リンパドレナーージュ ストレッチ

リンパ節の周りの筋肉をケアすることで、リンパの流れを促します。リンパケアから得られる効果が期待でき、姿勢改善にも効果的なエクササイズです。

# Studio Instructor

鳴子店



**REIKO**

## ZUMBA

メレンゲ、サルサ、レゲトンなど様々なジャンルの曲に合わせて踊ります。ご自身のペースで強度の調整が可能なので、初めての方から経験者まで、どなたでも楽しめます♪

## フィットネスフラ

フラのハンドモーション、ステップを使用し、ハワイアンソングに合わせて踊る有酸素運動です。しっかり身体を動かして脂肪燃焼しながら、ハワイアンソングで癒されてみませんか？パウ(フラで身に着けるスカート)を準備してお待ちしています♪

# Studio Instructor

鳴子店



三浦啓子

## 機能改善 【ボディキネシス】

各関節の負担や骨格の歪み・アンバランスな筋肉等を、運動を通して本来の自然な状態に戻し、調整するプログラムです。日常での姿勢や動作・いつもの癖・生活習慣等、様々な角度から要因を改善していきます。自分のカラダでありながら以外に知らないことはたくさん。まずはカラダのメカニズムを理解しながら、正しく且つ効率よく動いていきましょう。

# Studio Instructor

鳴子店



篠田裕太

## Shape body

HIITと筋力強化をして引き締まった身体づくりをしていきます。強度やスピードはご自身で調整して大丈夫！無理なくチャレンジできるプログラムです。

## FAT burning

HIITトレーニングにて、アフターバーンを感じ、より脂肪燃焼をして痩せやすい身体づくりを目指すプログラムです。

# Studio Instructor

鳴子店



東仲理沙

## 体幹強化 バランスボール

バランスボールは関節に負担なく体幹を鍛え、適度な有酸素運動効果を感じながら自律神経やホルモンバランスを整えることができます。

## ストレス発散！ バランスボール

有酸素運動の効果でバランスボールエクササイズを楽しみながら体力向上を目指し、心身ともにリフレッシュ！一緒に身体のメンテナンスをしていきましょう♪

# Studio Instructor

鳴子店



**HITOMI**

## ピラティス

頭、首、背中の中の正しいポジションを意識。胸式呼吸でカラダの奥にあるインナーマッスルを刺激します。さらに連続した動きを行い、全身を活性化させていきましょう。続けることで姿勢改善にも効果的です！

# Studio Instructor

鳴子店



MARIE

## デトックス & リラックスヨガ

ゆったりとした動きの中で、股関節や肩甲骨を緩めながら内臓の働きを活性化するポーズで全身の巡りをよくし、滞りを流していきます。

# Studio Instructor

鳴子店



yumiko

## パワーヨガ

太陽礼拝を中心に呼吸とポーズを連動させるフロースタイルヨガで全身を活性化させます。筋力、柔軟性、バランス感覚を高め、さらに代謝を良くして太りにくい体を目指していきましょう。

## リラックスヨガ

ゆったりとした呼吸に合わせて、基本的なヨガのポーズを行います。リラックス効果も高く、初心者の方にも無理なくお楽しみいただける内容です。

# Studio Instructor

鳴子店



YURINA

## ZUMBA

ラテン系の音楽をはじめ世界中の音楽を使い、自分のペースで身体を楽しく動かして脂肪燃焼していきます！シンプルな振り付けと楽しい音楽でストレス発散♪はじめての方でも気軽に参加できます。

のツな動でい方