



# Instructor

## MIDORI

◆ZUMBA 強度：★★★

ZUMBAとはラテン音楽を使ったダンスフィットネスです。動きは私を見てまねるだけ♪できるできない関係なく、楽しく踊って一緒に汗を流しましょう！

# Instructor

## Miu



◆DANCE 強度：★~★★★★

楽しくをテーマにストレッチから基礎やリズムトレーニング、振り付けまでゆっくり進めていきます！一緒に楽しみながら体を動かしていきましょう！

# Instructor

## MISA



### ◆ バランスボール 強度：★★

バランスボールに乗り、音楽に合わせて弾みます。インナーマッスルが鍛えられるので姿勢改善や有酸素運動としての脂肪燃焼に効果絶大です！リズムに合わせて楽しく綺麗な体を目指しましょう！

### ◆ STRONG NATION 強度：★★~★★★★★

格闘技の動きからなる、筋力トレーニングと有酸素運動を音に合わせて行う新感覚プログラム。短時間で多くのカロリー消費が目指せます。初めての方でも強度の調整ができるので、安心して挑戦してみてください！

# Instructor

## konny



◆ZUMBA45 強度：★~★★★

世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネス。音楽のリズムとテイストでパーティー気分を楽しみながら身体を動かしましょう。振りを覚える必要は一切ありません！初心者の方も安心してご参加いただけます♪

# Instructor

## Ayaka



◆**YOGA BASIC** 強度：★~★★  
全身を流れる呼吸を一番大切にしながら、無理なくヨガの基本的なポーズにチャレンジしていきます。  
楽しみながらヨガの効果を実感できます。  
全身をまんべんなく動かし、心と身体を整えていきましょう！  
身体が硬い方、初心者の方も大歓迎です♪