

Instructor

NAOKO

◆ピラティス

インナーマッスルを鍛え、しなやかで機能的な身体づくりを目指します。柔軟性の向上、姿勢改善、リフレッシュ効果が期待できます。一緒に美しい姿勢を作っていきましょう♪



Instructor

YUKINA



◆バレトン

バレエ、フィットネス、ヨガの3つの動きを組み合わせた有酸素プログラム。フィットネスで筋力アップ！バレエでインナーマッスル強化！ヨガでストレッチ！有酸素運動で燃焼&体力アップ！アップテンポな音楽に合わせて汗をかいていきましょう。難しい動きはないので、どなたでも安心して参加できます♪

◆ベーシックヨガ

呼吸と共に、ストレッチ・筋トレ・体幹キープを取り入れて全身をしっかりとほぐし、鍛えます。全身をバランスよく使えるようにすることで、怪我をしにくい身体づくりやトレーニングやスポーツのパフォーマンスアップにも効果的です。

Instructor

shii

◆ バランスボール

バランスボールはボールのもつ「弾む」「転がる」「支える」の3つの機能的な特性を生かして行うエクササイズです。筋力、筋持久力、柔軟性、バランス能力を向上させることが期待できます。

◆ ZUMBA

ZUMBAはリズムに合わせて楽しく体を動かすことを目的としたダンスプログラムです。楽しむことが大事なので、苦手な動きでも無理せず自分のできる範囲で行えます♪

Instructor

まなみ



◆ ヨガ

年齢を重ねることで感じる様々な不調は、体を動かすことが改善への近道。体がかたくても運動が苦手でも大丈夫！楽しく一緒にヨガをおこない、今より快適な体を手に入れましょう！



Instructor

MIWA

◆ヨガ

ゆったりとした呼吸に合わせてポーズをとり、心を安定させ身体を整えていくクラスです。ご自身の身体の声聞き、無理をしない、頑張りすぎないを基本として進めていきます。ヨガが初めての方、身体が硬い方でも気軽にご参加ください。

◆バランスボールエクササイズ

バランスボールを使い有酸素運動、筋トレ、コアトレなどを行うレッスンです。バランスボールを使った事が無い方も楽しめる内容になっておりますので、ぜひ一緒に楽しみながらエクササイズしましょう!!