

# Studio Instructor

秋田広面店



Emi

## リラクゼーション ポールストレッチ

頑張る身体と脳を休ませて、  
疲労回復を目指すクラスで  
す。熟睡できるようにストレ  
ッチや呼吸を行い、心身を整  
えましょう。

## バレエエクササイズ

華やかなバレエの動きを取り  
入れ、優雅に体力づくりがで  
きるクラスです。バレエやダ  
ンスが初めての方、身体が硬  
い方でも大丈夫！踊ってみん  
なでHAPPYに♪

# Studio Instructor

秋田広面店



Shoko

## レビューダンス (ジャズダンス・シアターダンス)

ショーで踊られている華やかなダンスを誰でも簡単に踊ることができるプログラムです。

- ◆スタンダードジャズダンス
- ◆レビューダンス
- ◆ラテンダンス
- ◆スパニッシュ
- ◆タンゴ
- ◆ラインダンス
- ◆デュエットダンス

# Studio Instructor

秋田広面店



大高悠偉

## ボクシング エクササイズ

パンチを使って楽しくダイナミックに体を動かします！

### ミット打ち(初級)

初心者向けのミット打ちです。  
ボクシング初めての方大歓迎！！

### ミット打ち(中級)

初級よりステップアップし、少し  
複雑なコンビネーションに挑戦！

# Studio Instructor

秋田広面店



山田友佳

## ベーシックヨガ

呼吸に合わせて全身の動きによって、マインドフルな状態を作り、心身ともにリフレッシュしていきます。

## リラックスヨガ

ヨガのポーズと呼吸法、短い瞑想をおこない、筋緊張バランスを整えて心身を落ち着かせます。

# Studio Instructor

秋田広面店



YUTA

## リズムダンス

ノリノリの洋楽に合わせてヒップホップダンスをしたり、なつかしの邦楽に合わせて楽しくダンスをしていきます！ダンスレッスンを受けたことがない方でも、お気軽に楽しめるクラスです！！

## 整うストレッチ

丁寧に全身をストレッチしていきます。一週間使い果たした身体を労り、疲れをリセットしていきます。レッスン後は身体がすっきりして軽やかになっているはずです！

# Studio Instructor

秋田広面店



**KATSUMI**

## Wの刺激 ～脳と足裏～

青竹踏みをして足裏へ刺激し、左右で違う動きをすることで脳にも刺激を与える効果があります。自然と笑顔になる楽しいエクササイズです。

## エアロビクス

エアロビクスの基本になるステップを中心に動き、しっかりと汗をかいていきましょう！

## ヴィンヤサヨガ

呼吸に合わせて心地よく全身を動かし、心身を整えるヨガです。