

Studio Instructor

鯖江店



hirona

ZUMBA®

ラテン音楽を中心に世界中の様々なジャンルの音楽を使ったダンスフィットネスプログラム！どなたでも楽しくエクササイズできるクラスです♪

むくみ解消ヨガ

身体をすっきりとストレッチさせるヨガのポーズを中心に、心と体を整えていきます。運動前後の身体の調整におすすめです！

Studio Instructor

鯖江店



Chie

モーニングヨガ45

1日のスタートに心身ともに心地よく目覚めさせ整えます。凝り固まった身体をほぐし伸ばすことで、筋肉も温め、トレーニング効果を高めましょう♪