



MIKA

脂肪燃焼ボクササイズ

有酸素運動と無酸素運動を同時に行えるエクササイズ！ステップワークの有酸素運動によって脂肪を燃焼し、パンチなどで瞬時に筋肉を動かす無酸素運動によって筋力アップしていき、脂肪を燃焼していきます。

K-POP

人気のKPOPミュージックに合わせて踊るクラス♪ダンスの振り付けはヒップホップがメインになります！完全コピーでKPOPダンスがマスターできるようになりますよ♡

ZUMBA

ZUMBAは、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズ。速いリズムと遅いリズムの曲を組み合わせた、ダイナミックでエキサイティングなワークアウトです。多くのカロリーを消費するので、脂肪燃焼効果も期待できます！

Studio Instructor

福井大和田店



AYAKA

脂肪燃焼エアロビクス

音楽に合わせてステップを繋ぎ合わせ楽しく有酸素運動。覚えることで脳も活性化する効果があります！

FIERCE CAMP

美尻トレーニング

音楽に合わせて行う最新の美尻トレーニング。レジスタンスバンドを使用することによってご自身で強度設定が可能です！

HIIT Training

高強度インターバルトレーニング。短時間でダイエット効果や心配機能強化、筋力アップ、体力向上がきたいできます。トレーニング後も消費カロリーが高い状態が続くアフターバーン効果も！

Studio Instructor

福井大和田店



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！

HIPHOP

全身を大きく使うHIPHOPダンスの動きで体をしっかり動かして楽しくエクササイズ！初めての方でも大丈夫♪音楽とダンスに夢中になって、効果的にカロリー消費していきましょう！

Studio Instructor

福井大和田店



Chie

リラックス&フローヨガ

静と動をバランスよくおこなうヨガ。柔軟性を高め、しなやかなボディを目指します。内側から代謝アップしましょう！

パワーヨガ

太陽例礼拝をベースにダイナミックな動きやポーズを呼吸と連動して動かすヨガ。筋力のバランスを整え鍛えつつ、有酸素運動効果もあるクラスです！