

Studio Instructor

揖斐大野店



HANAE

優しいトランポリン

筋力・バランス・コーディネーション・リズム感・心肺機能向上の要素を含むエクササイズ。関節への負担も少なく、体幹を鍛えることができ、むくみ改善、デトックス、脂肪燃焼効果アップ！さあ一緒にハッピーホルモンを出して、カラダとココロを弾ませましょう！

しなやかな身体になるからだバー®

からだバー®は筋力・バランス・コーディネーション・ほぐし・ストレッチの5つの要素を含みます。身体本来の健康能力を取り戻し、活力溢れる“からだ”になる事を目的にしたエクササイズです！肩こり、腰痛、身体の硬い方にもおすすめです。

Studio Instructor

揖斐大野店



momoco

HIPHOPダンス

ストレッチやリズムトレーニングを行い、体を温めてから振付をして踊ります♪初心者の方でも大丈夫！楽しんで笑いながら一緒に汗をかきましょう！！

Studio Instructor

揖斐大野店



MISATO

デトックスヨガ

日常生活の中で身体や心に溜まりがちな不要な物をデトックスしていくレッスンです。気持ちよく身体を動かし、筋肉や関節だけでなく、リンパや内臓へも心地の良い刺激を入れることで免疫力を高めて健やかな身体を作っていきます。

アロマリラックスヨガ

アロマの香りを楽しみながら呼吸を深めていきます。呼吸が深まることで身体や心をほどき、内臓からリラックスしていきます。ゆったりとした動きと呼吸で自律神経も整えていきます。慌ただしい日常から身体と心をリセットしましょう。

Studio Instructor

揖斐大野店



YURIKA

ヒーリングヨガ

目から得るたくさんの情報に、頭もココロも疲れやすい時代。そんな時代に惑わされてしまわないように、自分を感じて自分を癒していくヨガ。

Studio Instructor

揖斐大野店



KOMORI

デトックスヨガ 筋トレミックスヨガ

前半は呼吸、心、身体の繋がりを感じながらゆったり身体をほぐします。後半はヨガのポーズを取り入れながらより筋肉を刺激し、アクティブに動いていきます。メリハリのあるレッスンです。

Studio Instructor

揖斐大野店



THANH
(タン)

ZUMBA

ZUMBA(ズンバ)とは世界中に愛好者がいるフィットネスダンス。インストラクターの動きに合わせて動くだけ！ダンス教室ではないので、うまく踊れなくてもOK！みんなで踊って脂肪燃焼！ダイエットやストレス発散に効果抜群です！ぜひご参加ください♪