

Studio Instructor

可児店



すみよ

ZUMBA

世界中の色々な音楽に合わせて行うダンスエクササイズ

【ZUMBA】簡単な動きを組み合わせで構成されています。有酸素と筋トレの効果もあり!!汗をかきながら楽しんでストレスも発散♪初心者の方も大歓迎です!

Studio Instructor

可児店



佐橋

ヨガ

呼吸を整えて身体と心を最高の状態へと導きます！身体が硬い方でもご自分のペースで無理なく行えるので、安心してご参加ください！バーチャルとは違う対面レッスンでの楽しさをご体験ください！！

Studio Instructor

可児店



山内

strong nation™

キックやパンチなど格闘技系の動きを加えたインターバルトレーニング。自重を効果的に使いながら身体を鍛えていきます。音や効果音が動きとシンクロする新感覚！とても気持ちよく動けます！日常にトレーニングを取り入れてもっと自分を好きになりましょう！

Studio Instructor

可児店



NATSUME

究極の10分

バトルロープ、サンドバック、ケトルベル、ジャンプBOXなどファンクショナルエリアを最大限に活用した10分のトレーニングです！1人ではちょっと追い込めないや、サンドバックやバトルロープ触ってみたいけどちょっと恥ずかしいな、30分のレッスンは自信ないな...という皆さん一緒に究極の10分を楽しみましょう！！！！