

Studio Instructor 岐阜本巣店



HANAE

ジャンピングトランポリン

暗闇で行うトランポリンを使ったエクササイズ。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トレーニング。脂肪を燃焼するだけでなく、全身筋肉へ刺激を与える事ができます。シェイプアップやダイエットにも効果的。

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、身体の硬い方にもオススメです。

RELAX ON THE POLE

フォームローラーを使うコンディショニング&リラクゼーション。脊柱・胸部・肩甲骨を正しい位置に整えた状態で質の深い呼吸を引き出します。日常生活で歪んだ骨や緊張している筋肉を緩めて解し、心身のリセットをしていきましょう。

Studio Instructor 岐阜本巣店



YURI

スリムアップヨガ

深い呼吸と体幹を意識しながら大きく体を動かしていきます！代謝アップ、引き締め、内臓機能の向上に効果的です！

ゆがみ改善ヨガ

ボディメイクは、まずゆがみをなくすことから！姿勢の悪さや、体の不調にもつながるゆがみを整え、健康的な体づくりを目指しましょう！

朝のめぐりヨガ

寝ている間に凝り固まった身体を気持ちよく伸ばし動かし、心地よく快適な一日をスタートさせましょう！！

きれいヨガ

ヨガの代表的なシークエンスである『太陽礼拝』をメインに進めていきます。朝一番、呼吸に意識を向けながら身体を動かしましょう！

Studio Instructor

岐阜本巣店



AI

Easy Hip Hop

HipHopDanceの基本的な動きやリズムとり、簡単な振り付けなどを音楽に合わせて楽しくレッスンします！有酸素の動きもあり、楽しく汗をかけるレッスンです！

Studio Instructor

岐阜本巣店



JURIA

目覚めのフローヨガ

流れるように気持ちよく全身を動かすことで血流が促進され代謝がアップします。朝ヨガでカラダを目覚めさせ、スッキリ爽やかな一日をスタートさせましょう。

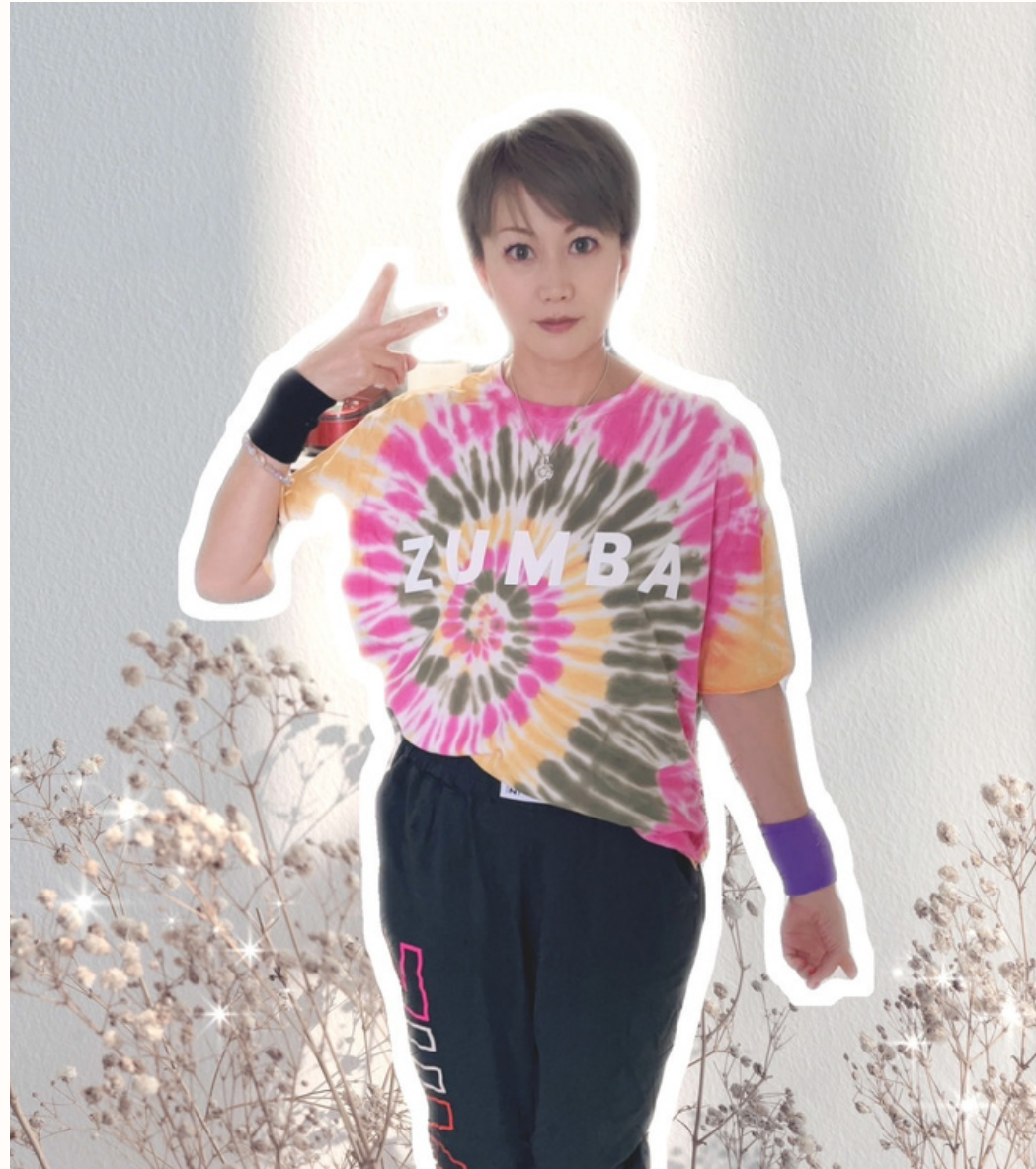
月礼拝ヨガ

月の満ち欠けを表すようなシークエンスである“月礼拝”ゆったり動くことで体の緊張がほぐされ、呼吸も深まりやすくなります。一日の終わりに体と心を見つめて整えていきましょう。

リラックスヨガ

落ち着いた呼吸の中で一つ一つの動きを丁寧に行い、全身を動かしていきます。リラックスした動きや呼吸により自律神経を整え、心身を癒す時間を作りましょう！

Studio Instructor 岐阜本巣店



yuki

ZUMBA

ZUMBAとはラテン中心の音楽とダンスを融合させたフィットネスプログラムです♪パーティのような雰囲気を楽しみながら、気軽にできるダンスエクササイズ！カロリー消費量も高いので、脂肪燃焼やストレス解消など、様々な効果が期待できます！