

# 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。関節への負担もなく、体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つの要素を含むみます。身体の本来的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。脊椎・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



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。

## 疲労回復ヨガ

1日の終わりに全身をほぐし、疲れをリセットしていきます。心身を癒して自律神経のバランスをえていきましょう。

## 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、心身を癒す時間をつくりましょう！

# 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！

## 背骨コンディショニング

簡単な体操で凝り固まった関節を緩め、仙骨枕やタオルを使用し歪んだ背骨を矯正して歪まないように筋肉強化するプログラムです。