

# Studio Instructor

関店



**Manami**

## 初級エアロ

エアロビクスの基本ステップを中心としたシンプルな動き～少しスパイスを加えた動きで楽しく有酸素運動をしていきます。エアロビクスが初めての方から少し慣れた方までどなたにでも参加して頂けるレッスンです！心肺機能の向上や筋持久力の向上、ダイエット、リフレッシュなど様々な効果が期待できますよ！一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

## リラックスヨガ

深い呼吸により副交感神経を優位にし、自律神経を整えストレスを軽減していきます。ヨガでの適度なストレッチや体幹トレーニングは筋肉バランスを整え、姿勢改善の効果も期待できます。忙しい毎日に少しでもリラックスの時間を取り入れてみませんか？

# Studio Instructor

関店



**CHIHIRO**

## ZUMBA

ZUMBAとはラテンを中心とした世界の音楽で楽しむエクササイズです。最大のコンセプトは【楽しむこと！】正確に体を動かすことではありません。自分の出来る範囲で動いていくので、様々な世代に親しまれています♡楽しい有酸素運動で心もカラダもリフレッシュ！皆様のご参加、お待ちしております♪



# Studio Instructor

関店



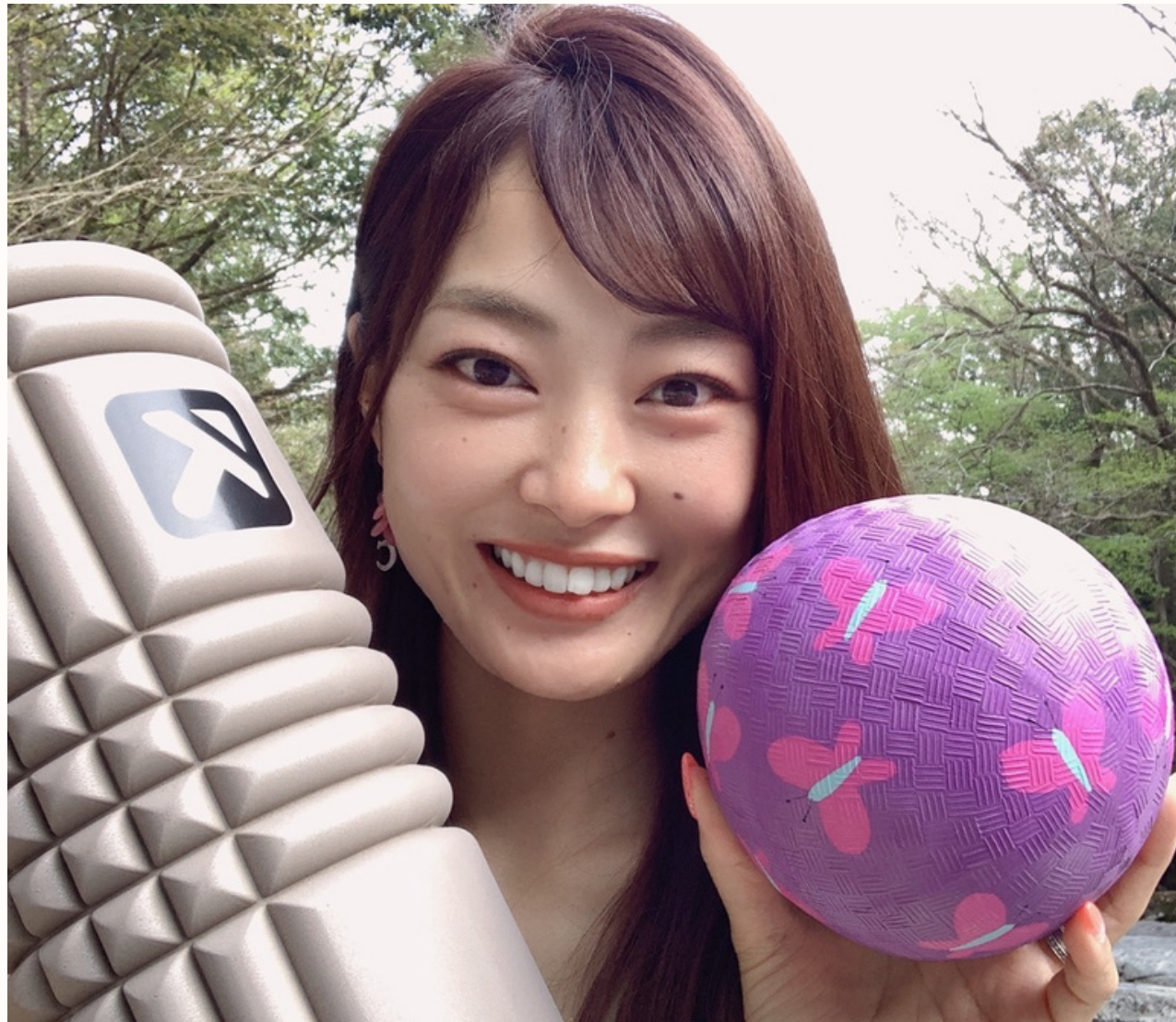
**NATSUME**

## リフレッシュ ストレッチ

ストレッチポールをメインに使った、リラクゼーション要素がたっぷりのストレッチです。リンパドレナージュの技法に基づいた手技も盛り込み、リフレッシュをお届けします。日頃の疲れや、凝り、浮腫みなどをスッキリ流します。ぜひご参加ください！

# Studio Instructor

関店



**KONOMI**

## リードピラティス

体を縮こめた生活送ってないですか？忙しく毎日が過ぎていく世の中だからこそ、ここに来ていただく時間だけは自分にフォーカスを当て『丁寧に向き合う時間』を感じていただきたいです。リードピラティスを通して、のびやかさや拡張感を感じてもらい、動きやすい身体を手に入れましょう。



# Studio Instructor

関店



**Mihoko**

## YOGA

ハタヨガをベースに呼吸から整えていきます。体を動かし、体幹を鍛え、体の使い方を学ぶことで姿勢改善やリラックス効果を感じていきます。ヨガの語源は「繋ぐ」呼吸と動きを繋ぐ、思考と心を繋ぐ時間を作っていきます。今ここにいる自分と向き合う時間を取り入れ、日常生活で偏りがちな心と体のバランスを本来の状態へリセットしていきましょう。ヨガが初めての方から中級者の方まで参加していただけます。

# Studio Instructor

関店



Yukes

## Zumba®

魂から湧き上がる感情をワールドミュージックにのせてシャウトしよう！自分の殻を破って体も心も解放し、ストレス発散！海外で指導経験のあるインストラクターがラテンの明るく陽気な雰囲気をお届けします♪初めての方でも、思わず心も身体も自然と踊りだしたくなるパーティー感覚で楽しめるフィットネスです！

# Studio Instructor

関店



**Satomin**

## SALSATION®

SALSATION®はサルサソースのように音楽ジャンル、文化、フィットネスやダンススタイルがミックスされている意味を持ちます。音楽を楽しみながら気持ちを込めて表現し、全体で機能的な動作が自然とできるようになります。年齢や運動経験に関係なく、どなたでも安心して体験できる、体や心を大切にするフィットネスプログラムです。