

Studio Instructor

前橋箱田店



YUMI

ピラティス

リハビリを行う為に開発されたエクササイズです。硬くなっている筋肉をほぐすストレッチや身体の中心にある体幹の筋肉を鍛える要素があるエクササイズ。継続する事で徐々に身体の歪みが調整され運動能力が向上していきます。

Studio Instructor

前橋箱田店



矢島

Hula

フラ(Hula)とはハワイの伝統芸術です。昔、ハワイの人々は文字を持たず、神話や歴史を後生に伝えるため、体全体を使い踊り伝えてきました。ゆったりと動きながら、全身をバランスよく使うので体力が向上します。ハワイアンソングの美しい詞やメロディは自律神経を整えリラックス効果があり日々の疲れや心を癒す事ができます。中腰の姿勢で動いていくため、足腰を鍛えシェイプアップ効果や女性らしいボディライン作りに役立ちます。

Studio Instructor

前橋箱田店



Nesuma

ベリーダンス

中近東発祥のオリエンタルダンス。日常生活では使わない筋肉や体幹を使いながら、女性らしくしなやかに踊ります。

Studio Instructor

前橋箱田店



Azusa

骨盤調整ヨガ

骨盤周りの筋肉を強化したり柔軟性を高めるポーズを行うことで、骨盤を調整し、歪みづらい身体づくりを目指します。姿勢を整え、血流を促し身体の不調を改善する効果も期待できます。

Studio Instructor

前橋箱田店



AI

ピラティス

ピラティスは姿勢、柔軟性、筋力、そしてバランス力を改善・強化するためのエクササイズです。元はリハビリとして開発され、ケガをしている方をはじめ、老若男女誰でも安全に取り組むことができます。またピラティスは『動く瞑想』と呼ばれるくらいメンタルを整える効果もあります。体を鍛えつつ、しなやかな体づくりを目指します。