

Studio Instructor

太田店



RINGO

ビギナーヨガ

ゆっくりと丁寧にヨガのポーズをとっていくレッスンです。初めての方、ご自身の身体と向き合いたい方におすすめです。

リラックスヨガ

深い呼吸をしながらポーズをとり、身体がほぐれていきリラックスできるレッスンです。日常の疲れを癒しましょう。

モーニングヨガ

一日の始まりに呼吸と共にポーズをとることで、気持ちよく身体を目覚めさせていきます。血行促進、基礎代謝アップに効果あります。

Studio Instructor

太田店



YOKO

ZUMBA

世界中の曲を使い、ダンス要素とフィットネス要素を融合させて動いていくプログラムです。

Studio Instructor

太田店



川俣

ZUMBA

ラテンを中心に世界中の音楽で動くダンスエクササイズです。

STRONG Nation

格闘技の要素と自重トレーニングを音楽に合わせて動くレッスンです！