

# Studio Instructor

館林店



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。

## FATBURN EXTREME

このプログラムは体に最大の負荷をかけながら、行う自重トレーニングです！脂肪燃焼を持続させカラダの引き締め効果が期待できます！

# Studio Instructor

館林店



RINGO

## ストレッチヨガ

ストレッチ効果の  
高いヨガのポーズ  
をおこない、呼吸  
と共に筋肉をほぐ  
し柔軟性を高めて  
いくクラスです。  
リラックス効果も  
期待できます。

# Studio Instructor

館林店



SAYAKO

## 代謝アップヨガ

下半身の筋肉にアプローチした動きを取り入れていきます。下半身の筋力アップ効果、体幹強化にも期待ができるクラスです。

## リラックスヨガ

呼吸を深めながら心地よく身体をほぐし、心身ともにリラックスできるクラスです。