

Studio Instructor 浜松南店



KEN

K-FIGHTING

パンチやキックを音楽に合わせて行うプログラム。
脂肪燃焼、ストレス発散に効果的です。

X55

ステップ台などを利用して主に自分の体重を負荷利用する、ア
イソレーション・レジスタンス・トレーニングプログラム。

FIGHT DO

キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きを
ベースに有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全
身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させる
ことができるクラスです。

UNG jump

バウンド&イージー すぐだれでもかんたんに とべるのに
たのしすぎトランポリンプログラム。

Studio Instructor

浜松南店



SAYU

ZUMBA®

世界の様々なジャンルの音楽に乗って行うダンスエクササイズ。『楽しく動く!!』をモットーにシェイプアップ、ストレス解消を目指していくクラスです。

UNIVERSAL YOGA EARTH

音楽に合わせたヨガで身体や呼吸・心を整えましょう。

Studio Instructor

浜松南店



鈴木悠真

リンパドレナーージュ

自分自身で体を整えるセルフ美容整体プログラム。マッサージではなくストレッチであらゆるリンパ節に刺激を与え、老廃物を出しやすい身体づくりや姿勢の改善を行います。初心者の方でも気軽にできるプログラムです。

BODYCOMBAT

ボディコンバットとは、キックボクシング、ムエタイ、テコンドー、空手を始めとした格闘技にヒントを得た全身トレーニングです。軽快な音楽やアレンジされた洋楽に合わせて、格闘技の技を元にエクササイズを行います。走ったり運動が苦手な方にもおすすめです。アップテンポな曲に合わせてノリノリのできるので、気づいたらレッスンが終わっている！とハマってしまうでしょう！

Studio Instructor 浜松南店



天野明香

優しいハタヨガ

ハタヨガのハ(ha)とは太陽や吸う息、タ(ta)は月や吐く息を意味します。ゆったりとした呼吸に意識を向けてポーズをとりご自身の内観を見つめていきます。初心者の方、体の柔軟性を高めたい方におすすめなクラスです。

身体を整えるヨガ

シンプルなポーズを行いながら呼吸をする事で自律神経を整えていきます。また体の歪みも整いやすくなり、疲労・ストレス緩和・肩こり・腰痛も解消します。初心者から行っていただけるゆったりとしたクラスです。

リラックスストレッチヨガ

ゆっくり体をほぐしながら今日の体を確認し全身を軽やかにするクラスです。ヨガ初心者さん、体が硬い方、トレーニングを前後のストレッチにもおすすめです。

リフレッシュフローヨガ

”リフレッシュ”とは”元気になる・疲れをリセットする”という意味があります。日々の疲れやモヤモヤ、ストレスから一旦離れ呼吸と動きを合わせながら全身を大きく使い一緒にリフレッシュしましょう！

Studio Instructor 浜松南店



naoko

ベーシックヨガ

全身を動かすヨガを行い、巡りを良くします。身体の内側に意識を向け、身体と仲良くなるクラス。体幹を鍛え、柔軟性アップや姿勢改善・全身の引き締めにも効果的です。ヨガの基本を学びたい方にもオススメです。

アロマヨガ

アロマの香りを楽しみながら、ゆるやかなヨガのポーズを行います。首・肩、背中、腰まわりをほぐし、乱れがちな自律神経を整えます。

Studio Instructor

浜松南店



心優

ZUMBA

ラテン系を中心としたダンスプログラムです。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！

CHOREOLOGY

最新のヒットナンバーなどに合わせ、振り付けを分けながら体に取り込み、まるでポップスターのように踊れるプログラムです。初めての方でも安心してご参加ください♪

Studio Instructor

浜松南店



RIEKO

エアロビクス

エアロビクスは脂肪
燃焼だけではなく、
心肺機能、全身持久
力の向上にも向いて
います。音楽に合わ
せて、楽しく身体を
動かしましょう♪