

# Studio Instructor

札幌新道東店



**Erika**

## 基本のピラティス

強度:★★★

ストレッチ性の高いムーブメントからトレーニング性の高いムーブメントまで45分間でしっかりと効果を感じてもらえる内容です。ピラティスはエクササイズ効果や美姿勢効果、筋力トレーニングの効率アップなどに加え、身体の使い方をコントロールできるようになるので、日常の動作でのトラブル予防という嬉しい効果もあります。ぜひトライしてみてください！

# Studio Instructor 札幌新道東店



**Midori**

## 癒しのリラックスヨガ

全身の凝りを解消し、ゆっくりとポーズをとっていきます。心も身体もリラックス。初めての方におすすめのクラスです。

## ボディメイクヨガ

お腹周りと下半身の引き締めをメインに行います。普段使わない筋肉を意識しながら動かすことで、全身のたるみを解消します。

## パワーヨガ

ポーズを連続的に行い、代謝をあげてカロリー消費を高めるクラスです。しっかり動いていくのでダイエット効果の高いクラスです。

# Studio Instructor 札幌新道東店



山下斗真

## ZUMBA

世界各国のラテン音楽を使うエクササイズ。スペイン語で「お祭り騒ぎ」を意味しています。これまでのエクササイズとは違いパーティーで盛り上がるように踊りながら、心肺機能と筋力を鍛えます！

## Reejam

エアロビクスの基本的な動きに90年代のHIPHOPを高エネルギーの音楽に合わせた、ダンスフィットネストレーニング。爽快なリズムに乗せて体を動かし、徐々に心拍数を上げ、楽しみながら鍛えられます！

# Studio Instructor 札幌新道東店



Kaori

## SALSATION®

SALSATION®とはいろいろな国のいろいろなジャンルの曲をサルサソースのようにミックスし、機能的に体を動かしながら踊るダンスフィットネスです。曲の歌詞を感じて体で表現することを重視しています。燃焼効果も高いので、体を引き締めたい方にもおすすめ！安全で楽しく動いて、健康的な身体を手に入れましょう！

## 陰ヨガ

身体を無理に伸ばすのではなく、一つのポーズを約3分かけて自然に緩むのを感じ、心身共にリラックスしていくヨガ。暗い室内でポーズ中に目を閉じることにより、更にリラックスして身体が緩みやすくなり柔らかなる効果が期待できます。

## Shaka Dance

主にアフリカンビート、ダンスホール、ヒップホップの動きがベースで月替わりで1曲を踊るダンスプログラム。1つ1つのステップを何度も繰り返しながら少しずつステップを増やして有酸素運動効果と筋肉強化をしながら1曲のダンスを構成します！

# Studio Instructor

札幌新道東店



お貴

## ZUMBA

世界中の音楽を使って踊るダンスフィットネスエクササイズ。初めての方でもダンスが未経験の方でも大丈夫！音楽を楽しみながら体を動かしていきましょう★大好きなZUMBAを皆さんと一緒に楽しんでいきたいです！

# Studio Instructor 札幌新道東店



Megu

## SALSATION®

様々なジャンルの音楽やリズム、文化のスタイルがミックスされており、心と身体で感じて自然に動きたくなるダンスフィットネスです。全ての動きに機能的な動き(日常生活で使う動き)が取り入れられているので、楽しく踊りながら体幹を意識した動きができるようになります。脂肪燃焼、姿勢改善、ケガの予防にも効果的です。曲の世界観を感じながら楽しく踊りましょう♪

## DISCO WORLD

70年代後半から90年代にディスコで人気だったあの曲で！楽しみながら踊る、ダンスエクササイズ♪もちろんディスコを知らない世代の方にも新鮮な感覚で楽しんでいただけます！

# Studio Instructor

札幌新道東店



大西りな

## maobics ~ピラティス~

タレント 優木まおみさんが考案のmaobicsはピラティスを中心とした全身運動です。動物の動きをモチーフとしたオリジナルピラティス。背骨から足先までの全身を動かすことで、身体本来のバランスが整い、しなやかで美しい身体を目指します。

# Studio Instructor

札幌新道東店



KANA

## 骨盤ととのえヨガ

骨盤のゆがみを改善するヨガ。骨盤や股関節の周りを動かしながら、骨盤を支える筋肉をバランスよくしていきます。

## パワーヨガ

太陽礼拝をベースとして身体を動かします。心身ともにリフレッシュしていきましょう。

## ベーシックヨガ

ヨガの基礎のポーズを一つ一つ丁寧にとり、呼吸の心地よさを楽しむクラスです。