

# Studio Instructor

加賀店



高橋純一

## ピラティス

体幹を鍛えるマットピラティスです。どのように、どれくらい、どこまで動かすのかを明確にしながらかうるので、少ない回数で効果を実感できるプログラムです。

## ZUMBA

音楽に合わせてカラダを動かすダンスエクササイズです。決まった動きではなく音楽に合わせて動いていくので、ダンスが初めて方でもしっかり汗をかきながら楽しんでいただけます！

# Studio Instructor

加賀店



Remi

## アイドルダンス

アイドルのコピーした振り付けやアレンジ、オリジナルなどの動きで楽しく踊れるダンスレッスンです♪ダンスが初めての方でも安心してご参加ください！

# Studio Instructor

加賀店



内田郁恵

## リンパヨガ

リンパを促進するヨガで  
全身をすっきり！疲れと  
脂肪を落とし、健やかな  
心身を育むクラスです。

## リラックスヨガ

心身のリラックスを叶えるヨ  
ガで、日々の不具合をメンテ  
ナンスしていきます。心地よ  
い呼吸と軽やかな身体を体感  
できるクラスです！

# Studio Instructor

加賀店



## MASATO

## スタイルアップ

音楽に合わせて楽しく筋力トレーニングを行うプログラム。専用のトレーニングチューブを使い、部位別の効果的なトレーニングで全身の筋肉をバランスよく引き締めます。

## ファイトクラブ

ボクシングやキックボクシングなど様々な格闘技の動きをベースにしたエクササイズ。エキサイティングな音楽に合わせて楽しみながら、脂肪燃焼や体力向上、ストレス発散に効果的です！

# Studio Instructor

加賀店



**JUN**

## スタイルアップ ピラティス

綺麗なスタイルをいつまでも...  
3サイズがいつまでも変わらず、  
美しさを保ったスタイルを  
目指します！

## QOLアップ ピラティス

全身の機能が改善することで動  
かしやすい体へランクアップ！  
翌日には効果を感じられます！

# Studio Instructor

加賀店



Miki

## ココロカラダ すっきりヨガ

日常生活で感じる疲れや不調に、ヨガを通じて向き合います。カラダがすっきりすると心もすっきりに！ヨガが初めての方でも大歓迎です♪

## 有酸素ダンス

ダンス初心者の方でも気軽に参加できる楽しいダンスクラスです♪基本的なステップを練習して、音に合わせて身体を動かし、一緒に良い汗をかきましょう！！