

Studio Instructor

イオンタウン江刺店



Masumi

やさしいリラックス ハタヨーガ

ゆったりした呼吸に合わせて体を動かしていきます。気持ちよく体を伸ばし動かすことで、滞りを良くしエネルギーも循環してすっきりします！初めての方でも緊張せずヨーガを体験していただけます。

Studio Instructor

イオンタウン江刺店



TAKIZAWA

オリジナル マーシャルアーツ

音に合わせてながら、格闘技系の振り付けでパンチやキックなどのコンビネーションを行います。楽しみながら動き、全身の燃焼・シェイプアップ・体力アップを目指します。

Studio Instructor

イオンタウン江刺店



SACHI

初級エアロビクス

音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！脂肪燃焼、心肺機能向上に効果的です。

エアロビクス

簡単なコンビネーションを取り入れていきます。初めての方でも気軽にご参加ください♪

yoga

身体をほぐしながら、少しずつ動いていきます。姿勢改善、柔軟性アップを目指していきましょう！