

Studio Instructor

丸亀店



INSTRUCTOR

濱崎真記

やさしいエアロ

エアロビクスが初めての方でも大丈夫です。有酸素運動なので、脂肪燃焼効果も高く、自分のペースで動きながら、楽しい音楽にあわせて一緒に身体を動かしていきましょう!!

ダンスエアロ

エアロビクスの基本動作に、ヒップホップ、ジャズ、ラテンなど幅広いジャンルを取り入れた楽しいプログラムになります。ダイナミックに身体を動かしながら、一緒にストレス発散しましょう!!

Studio Instructor

丸亀店



INSTRUCTOR

長谷川

コンディショニング ヨガ

日常生活の中で生じる体の様々な不調をケアしていきます。ヨガの呼吸とポーズで精神面のバランスを整えながら、心身の緊張をほぐし穏やかなゆったりとした時間を過ごしましょう。

Studio Instructor

丸亀店



INSTRUCTOR

ひげぞー

天空大河

初心者でもできる
簡単フィットネ
ス。形・突き・蹴
り・舞・の4つのパ
ターンから成る、
安全かつ効率よく
心肺、足腰、体幹
を鍛えていく新感
覚フィットネス・
プログラムです。

Studio Instructor

丸亀店



INSTRUCTOR

唐渡理

ヨーガ

「ヨーガをはじめると、その時の年齢で老化が停止する」ヨーガの聖者が自身の体で証明され結論に至った真理です。ヨーガは鍛錬強化ではなく弛緩伸展、伸ばし、緩め、強張りを解いていきます。全ての運動のパフォーマンスの向上にも繋がります。

Studio Instructor

丸亀店



INSTRUCTOR
Kaoru

楽しくエアロ

歩く動作から始まり、少しずつ手足の動きを変化させ全身を動かし、音楽のリズムに合わせて有酸素運動を楽しみましょう！

HIIT THE BEAT

クールな音楽に乗って、基本的なトレーニング動作を短時間集中的に動き、小休憩を繰り返すHIITトレーニングプログラム。身体の機能を様々に刺激し強化します。スタミナ、筋力、柔軟性、バランス感覚、リズム感。笑顔で汗を流しカラダが変わるプログラムです！

Studio Instructor

丸亀店



INSTRUCTOR

Kaoru

SLOW-FLOW YOGA

呼吸に合わせてゆったり流れるように気持ちよく動き続けるヴィンヤサヨガ。

ココロとカラダが心地よい状態へ導きます。