

Studio Instructor

各務原蘇原店



NOBUAKI

バーニングエクササイズ

全身の脂肪をガンガン燃やすEX!!!!

美尻エクササイズ

垂れ尻撃退！目指せヒップアップ★

クビレエクササイズ

憧れの引き締まった曲線美を手に入れよう♪

美背中エクササイズ

天使の羽やビーナスラインをつくり、
背中美人に★

細ももエクササイズ

細く引き締まった美脚になりたい方はぜひ!!

Studio Instructor

各務原蘇原店



SATOMI

ピラティス&美ヨガ

コアを強化させ姿勢美人に★心身共に解放し、リラックス効果も感じられます。

リフレッシュエアロ

音楽に合わせて楽しく脂肪を燃やしていきましょう♪

Studio Instructor

各務原蘇原店

Instructor
YURINA

リラックスヨガ

心身の疲れをほぐして
身体の調子を整えましょう！

Studio Instructor

各務原蘇原店



MIZUKI

バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガのいいとこどり！アップテンポなリズムに合わせて、代謝やバランス力、柔軟性アップ！

バランスボールEX

バランスボールを使って有酸素運動・ストレッチ・筋肉トレーニング！インナーマッスルが養えます。

Studio Instructor

各務原蘇原店



yuki

ZUMBA

初心者も楽しめるダンスエクササイズ♪純粹に踊る楽しさを感じられるプログラム。ストレス解消しながらカロリーをしっかりと消費できます！