

Studio Instructor

イオンモール
四日市北店



Eri

リフレッシュフローヨガ

ハタヨガのクラスです。

- ①準備運動のような動きとポーズ
- ②全身を使う動きとポーズ
- ③お休みのポーズ

流れるような動きでバランスよく全身を動かしてほぐします。たっぷり呼吸しながらヨガのポーズをつ続けることで、代謝が徐々に上がり、心身共に整い、穏やかな気持ちになります。

Studio Instructor

イオンモール
四日市北店



MAIMI

フロアバレエ

バレエの音楽に合わせて、コンディショニング＋バーオソルバレエ＋ピラティスを用いたような動きを取り入れた、床で行うトレーニングです。バレエ筋と呼ばれる、バレリーナが鍛えているインナーマッスルや背面の筋肉を養い、しなやかで女性らしい身体を目指します。股関節の柔軟性向上や代謝アップ、スポーツパフォーマンス向上におすすめのトレーニングです。

Studio

Instructor

イオンモール
四日市北店



megyu

HIP-HOP

邦楽、洋楽、今流行りの曲などを使い、歌詞にあった振り付けやステップなどを取り入れて楽しくかっよく踊ります。はじめにストレッチ、アイソレーション、リズムトレーニングの基礎を行うので、初めての方でも大丈夫です！！