Studio Instructor

F.E　宮崎小林店

YURIKA

ZUMBA®

ラテン音楽を中心に世界中の音楽を
使用したダンスフイットネスです。
上手に踊れなくても大丈夫！
Feel The Music！！ 音楽に合わせて
楽しめばOK！日頃のストレス発散！
頭もココロもスッキリとした
気持ちで楽しんでください♪

ZUMBA®GOLD

ラテン音楽を中心に世界中の様々な音楽で
構成されたダンスフィットネスのZUMBA
ZUMBA GOLDはZUMBAの基本を重視して
創造された年齢･運動経験に関わらず誰もが
簡単に動いて全身運動ができます!,
パーティのような雰囲気を作り出し楽しくて
簡単で効果的なプログラムです!!

ベーシックムーブ

ダンスで使う基本的な身体の動かし方を
ゆっくりじっくりやっていきます！！
ダンス未経験者歓迎！！

Studio Instructor

F.E　宮崎小林店

YUKARI

自律神経ととのえヨガ

~1日の疲れをやさしくリセット~

忙しい毎日、気づけば心も体も緊張しっぱなし…
なんてことはありませんか？
交感神経が優位になりがちな現代だからこそ、1日の終わりに副交感
神経を高めて、質の良い眠りへ導くことが大切です。
このクラスでは、45分間の優しいヨガで、自律神経を整え、
深いリラックスへと導きます。
無理のない動きなので、運動が苦手な方も安心。
翌朝スッキリ目覚める心地よさを、ぜひ体感してみてください！

陰ヨガと瞑想

~静けさの中で、自分と向き合う60分~

このクラスでは、**3～5分ひとつのポーズに留まる「陰ヨガ」**を通し
て、深くゆったりとした時間を過ごします。
・運動量は少なく、無理なく続けられる静的なヨガ
・慌ただしい毎日から一歩離れ、自分自身と向き合う時間
・ストレスとの向き合い方が変わり、心の余裕が生まれる
最後には、季節ごとの心身の悩みに合わせた瞑想を取り入れ、
心をケアします。
穏やかで快適な毎日を送るためのひとときを、一緒に過ごしませんか？

カラダゆるめるヨガ

~ほぐして整える、動ける体へ~

運動前にしっかり身体をほぐすことで、筋トレの効果アップ&
ケガ予防につながります。
このクラスでは、45分間のストレッチ感覚のヨガで、硬くなった身体をやさし
くゆるめ、動きやすい状態へと導きます。
・朝の時間帯にぴったり！血流を促し、一日を快適にスタート
・無理なく続けられる優しい動きで、体のこわばりを解消
・身体がゆるむと心にもゆとりが生まれ、前向きな気持ちに
トレーニングのパフォーマンスを上げたい方も、柔軟性を高めたい方も、
まずは心地よく"ゆるめる"ことから始めてみませんか？

Studio Instructor

F.E　宮崎小林店

外山　翔

コンディショニング

日常の生活で感じる不調などの解消が
期待できるプログラム。
トレーニングやほぐしを
メインとして進めていきます。

はじめてのエアロ

音楽に合わせながら簡単な振り付けで、
しっかり動いていきます！
有酸素運動効果は抜群です！

ユニバーサルヨガアース

シンプルなヨガの動作と同想法でき
体・呼吸・心を整えるプログラムです。
心身ともにリラックスできます

Studio Instructor

F.E　宮崎小林店

鈴木　康洋

キックボクシングチャレンジ

タイの国技ムエタイ
（タイ式キックボクシング）をベースに
エアー縄跳び、
シャドーボクシング
（相手を想像してパンチ、キック、
肘打ち、膝蹴りを繰り出す）、
ミットトレーニング
（専用ミットにキック、膝蹴りを打つ）を
行います。

Studio Instructor

F.E　宮崎小林店

渋谷美月

エアロビクス

音楽に合わせてシンプルに
リズムよく動いていきます！
一緒に気持ちよく汗を流しましょう！

マットピラティス

姿勢、呼吸、体幹に意識を向け、
身体全体のバランスを整えていきます！
しなやかで動きやすい身体を作りましょう！

スタンディングピラティス

立っている状態で行うので日常生活での
姿勢や動作改善が出来ます！
全身を効果的に鍛えていきましょう！