

MUTSUMI

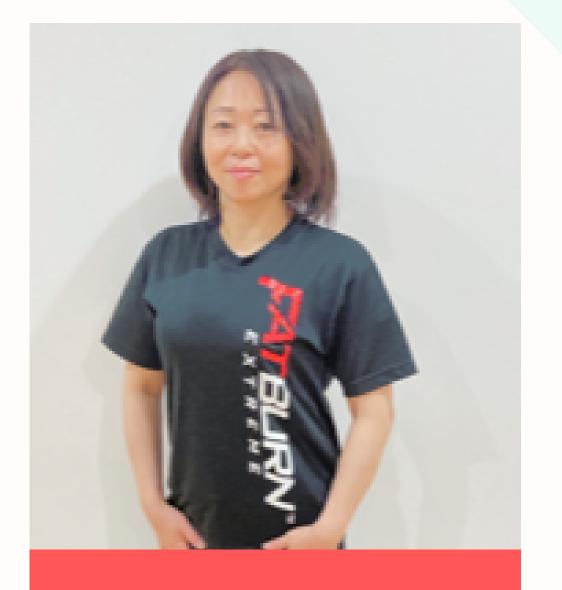


ヨガが初めての方も、身体が硬い方も簡単に出来る基本的な動きから、チャレンジできるポーズも取っていきます。ヨガは、インナーマッスルから鍛えられるので代謝アップし脂肪の燃えやすい身体作りを目指せます♪レッスンが終わった時には、身体も頭もスッキリリフレッシュ♪

回復ヨガ

週の半ば溜まってる疲労を リセットして週後半も軽快 に過ごせるヨガです♪初めて の方でも安心してレッスン を受けられます。





MIYA

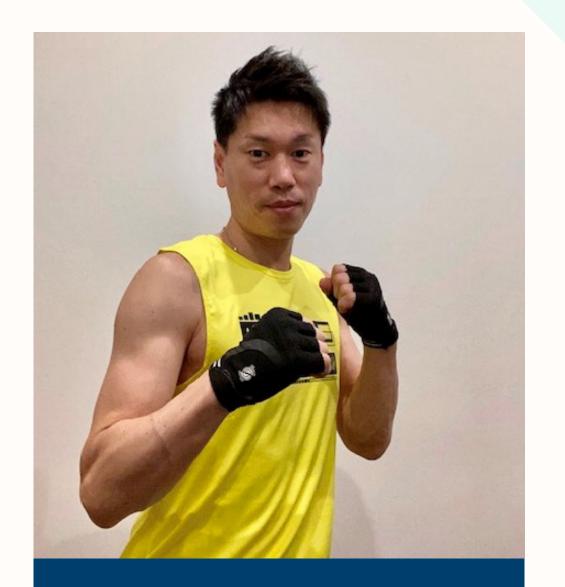


STRONGNATION

アメリカでも最先端のフィットネスプログラム。格闘技要素も入り、音楽と効果音が動きとシンクロして楽しみながら行える、新感覚のインターバルトレーニングです!

ZUMBA

ラテンミュージックを中心に 世界中の様々な音楽に合わせ てエクササイズする、ダンス フィットネス。覚える必要は なく、ただ真似るだけなので パーティーのように楽しむこ とができます!



UEKANE



ZUMBA

ラテンミュージックを中心に 世界中の様々な音楽に合わせ てエクササイズする、ダンス フィットネス。覚える必要は なく、ただ真似るだけなので パーティーのように楽しむこ とができます!

STRONGNATION

アメリカでも最先端のフィットネスプログラム。格闘技要素も入り、音楽と効果音が動きとシンクロして楽しみながら行える、新感覚のインターバルトレーニングです!

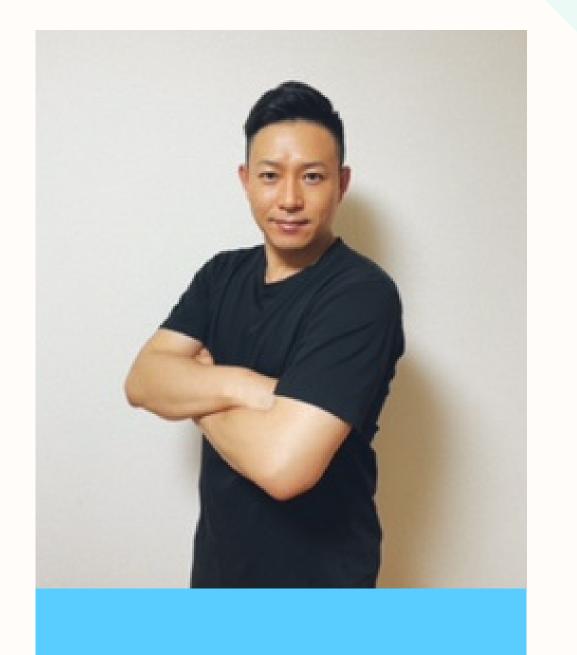


ハイジ

ダイエットヨガ

ヨガの基本の動き「太陽 礼拝」をベースに様々な バリエーションのヨガポ ーズを加えたレッスンで す。初めての方もヨガを 経験している方も、ヨガ らしさを実感していただ けるレッスンです!ダイ エット・脂肪燃焼はもち ろん、柔軟性アップも期 待できます!





TETSU

自重トレーニング

マシーンを使わずに自分の体重を利用して行う。 用してです。 に関係ないと 経験に関係ないしていただけます!





KAREN

DANCE×フィットネス

音楽に合わせて体を 動かしながら簡単な 動きを真似するだけ で代謝・心肺機能の 向上やヒップアップ にも繋がります。海 外のパーティーをフ イットネスに取り入 れた新感覚フィット ネスです。





Keiko

背骨コンディショニング

全身のさまざまな不 調を改善し、怪我を 予防する体づくりを 目指します。

セロトニンヨガ

幸せホルモンの分泌を 促し、ストレスの抑制 効果を高めます。

