

# Studio Instructor

佐久平店



Natsuki

## 美ボディメイクストレッチ

大きな筋肉を動かして身体を温めたあと、全身を細かくストレッチしていきます。身体が硬くて何から始めたら良いか分からない方も大歓迎！まずは身体をほぐし、余分な力を抜くところからスタートしましょう。正しいストレッチが出来るようになると、自然と姿勢も良くなり、痩せやすい身体づくりができるようになります。是非一緒に、素敵な時間を過ごしましょう！

## 美ボディストレッチ&筋トレ

全身のストレッチで身体を十分にほぐし、しなやかな身体づくりをお手伝いします。小顔効果のあるストレッチやくびれに効果のある筋トレ、ヒップアップ効果のある筋トレや足痩せが期待できるストレッチを組み合わせで行います。全身が満遍なく美しい身体になれるよう、一緒に楽しくトレーニングしましょう！

# Studio Instructor

佐久平店



Satoe

## 姿勢美人ヨガ

パソコン・スマホ・仕事や家事などで、姿勢不良が続くと、見た目年齢が老けて見え、筋力や内臓機能も低下します。凝り固まった身体をほぐして、重力に負けない、綺麗な姿勢を保ちましょう！

## 代謝アップヨガ

丁寧に呼吸を行いながら、ヨガのポーズ（アーサナ）を深め、基礎代謝アップ！たっぷり動いて、血行促進、運動不足を解消しましょう!!

## 朝ヨガ

朝の新鮮な空気を取り込み、身体のスイッチをオン！朝ヨガで爽快に、気持ちを前向きに、1日のエネルギーを高め、素敵な休日にしましょう♪

# Studio Instructor

佐久平店



三木 詩織

## ジャズダンス

ジャズダンスは様々なダンスジャンルのベースになるダンスとされています。体を引き上げ、指先まで意識したりといったバレエ要素に、リズム感や自由な表現をとるヒップホップの要素も含まれます。このクラスでは、前半にストレッチやダンスの基本的な動作などを丁寧に進め、後半は様々な音楽に合わせて気持ち良く踊ります。一緒にリフレッシュしましょう♪