

# Studio Instructor

## 諏訪店



INSTRUCTOR  
**MIYA**

### ZUMBA TOUNING

軽重量の負荷をかけ、音楽に合わせて楽しみながら筋力トレーニングを行うプログラムです。  
お気軽にご参加下さい♪

### FatBurn

その名の通りファットバーン(脂肪燃焼)の目的を第一に、たった30分で38時間から48時間も脂肪燃焼し続ける効果最大のパワフルなクラス!!  
体力向上はもちろん、  
脳の活性化やアンチエイジング効果もあります。

### 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です。  
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♪  
初心者の方も大歓迎です!!

### ストロングネーション

アメリカでも最先端のフィットネスプログラム。  
格闘技の要素も入り、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!

# Studio Instructor

## 諏訪店



INSTRUCTOR

Keiko

### セロトニンヨガ

セロトニンヨガは、血液検査の結果や心拍変動の数値でヨガを科学的に検証し、睡眠サイクル、自律神経、マインドを安定させるセロトニン（幸せホルモン）の分泌を促し、ストレスホルモンと呼ばれるコルチゾールの抑制効果があります。

血糖値の安定も実証されています。

### 朝ヨガ

朝から身体をほぐし温めることで気持ちよくスッキリ1日を始められます。

朝からスイッチが入らない人、身体が重い人にオススメです。

### 背骨コンディショニング

背骨コンディショニングは、背骨の歪みを整え全身の様々な

不調を改善する運動プログラムです。

背骨が歪むと神経が引っ張られ過緊張に。

痛みや不調のない

体づくりを目的に開催しております。

Studio  
Instructor  
諏訪店



INSTRUCTOR

山田恵里奈

## キックボクシング

キックボクシングは有酸素運動と無酸素運動を効率よく行います。筋力のアップ、基礎代謝のアップ、脂肪燃焼効果も期待できるプログラムです！

## ストレッチヨガ エアロ

ストレッチヨガで身体を温めてから運動することで代謝がアップしダイエットや運動不足解消に！