

# Studio Instructor

## 諏訪店



INSTRUCTOR  
**MIYA**

### ZUMBA

ラテン中心とした世界中の音楽に合わせて  
ただ真似るだけ！楽しく汗がかけます！！

### ZUMBA トーニング

軽重量の負荷をかけ  
音楽に合わせて筋力トレーニング！！

### ファットバーン

身体に最大の負荷をかけながら  
休息を有効に行う自重トレーニング

### ストロングネーション

音楽と効果音が動きとシンクロした  
新感覚のインターバルトレーニング

### リラックスヨガ

深い呼吸により副交感神経を優位にし  
ストレスを軽減していきます。  
初心者・体の硬い方でも安心して参加できます

# 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！