

# Studio Instructor

上田店



峰村栄美

## ZUMBA 45

ZUMBAはラテン系の音楽とダンスを融合させたパーティ系フィットネスです。多くのカロリーを消費するので、脂肪燃焼にも効果的。ホットでセクシーなラテンの世界に身を任せ、日常生活を忘れて楽しみましょう！！

## かんたん体操

簡単な動きで全身のストレッチ&トレーニングを行います。血行促進、可動域の向上、インナーマッスルを鍛えられるので、たくさん汗をかくことができます。運動初心者の方や運動前の身体を温める体操としておすすめです！

## ストレッチポール45

ストレッチポールは姿勢の改善とリラクゼーションの効果があり、運動のパフォーマンスがあがるだけではなく、夜しっかりと休める身体をつくる効果も期待できます。自分の身体と向き合い、メンテナンスする時間を一緒に過ごしましょう♪

# Studio Instructor 上田店



HISAYO

## ベーシックヨガ

基本的なヨガのポーズを一つずつ、呼吸と合わせてゆっくり行います。心が苦しくない、体が辛くないリラックス要素が多い内容です。筋肉も動かしつつ疲れにくい健康な体づくりを目指します。ヨガがはじめての方でも安心してご参加ください♪

## セルフリンパケア&ストレッチ

ハードなトレーニングで疲労感が抜けない、関節の可動域を広げたい、身体の冷えやむくみが気になる方におすすめのクラス。凝りや張りが起きやすい筋肉を伸ばして緩めます。セルフリンパケアでは、季節ごとの不調に合わせて老廃物が出やすいマッサージを行います。ストレッチで気持ちよく伸びる感覚を一緒に感じましょう♪

## アフロポップエクササイズ

アフリカの陽気なリズムに合わせて身体を動かしてストレス発散♪躍動感あるポップなノリに身を任せる全身運動。重心を落として踊るダンスなので、足腰の筋力アップ、基礎代謝向上の効果もあります！みんなと一緒にノリノリで動いていきましょう♪



# Studio Instructor

上田店



**SHIORI**

## ストレッチ

日常生活の中で凝り固まった身体を丁寧にほぐしていきます。関節の可動域を広げ、柔軟性を高めることで、代謝アップやケガの防止、ダイエット効果が期待できます。無理なく美しい身体を手に入れましょう！

## フロアバー

床で行うバレエレッスンです。バレエ未経験の方、美容や健康のため体を動かしたい方などを対象に、基礎から丁寧に進めていきます。インナーマッスルを強化し、歪みのないバランスの整った体を作っていきます！

# Studio Instructor

上田店



**MIE**

## ZUMBA

ZUMBAは簡単！楽しい！そして効果的！ラテン系の音楽に身を任せて身体を動かします。年齢、性別、経験問わずどなたでもパーティのように楽しむことができます！シェイプアップしながらストレス発散を実感できるプログラムです！ぜひ一緒に楽しく動いてきましょう♪