

Studio Instructor

長野店



HIROSHI

キックボクシング

キックボクシングを取り入れたエクササイズ。筋肉をつけ基礎代謝を上げリバウンドしづらい体作り、ミット打ちでストレス発散、筋肉バランスの調整や体の可動域を上げることも出来ます。キックボクシングに興味のある方、やってみたいけどキックボクシングジムまで行くのは勇気の出ない方、ダイエットの為に一緒にレッスンしましょう！ミット打ちも行いますので、ストレス発散にもなりますよ！

Studio Instructor

長野店



ERI

歪み改善 デトックスヨガ

ヨガのポーズによるストレッチ効果と自身で行うタイ古式マッサージの圧迫により筋肉を緩め、身体の歪みや痛みを調整解放しココロとカラダのバランスを整えていくプログラムです。

リラックスフローヨガ

テーマに合わせて筋膜連結部位をヨガとピラティスの動きで活性化&リリースしていくクラスです。