

Studio Instructor

名古屋北店



AKI

ZUMBA®

ラテン系の音楽を始め世界中の様々な音楽を使ったダンスフィットネスです。上手に踊る必要はなく自身のペースで身体を楽しく動かすだけ！脂肪燃焼効果が高いです。シンプルな振り付けと楽しい音楽でストレス発散！初めての方でもお気軽にご参加いただけます!!

リラックスヨガ

ゆったりとした呼吸に合わせてながら身体のゆがみを整えていきます。難しいポーズはないので、はじめての方でも安心してご参加できます。

Studio Instructor

名古屋北店



みほ

骨盤調整ヨガ

冷え性や便秘、肩こり、ひどい腰痛などの不調解決。骨盤のゆがみによるボディラインの崩れを解消することができます。2～3ヶ月継続することで、猫背やO脚、X脚、ポッコリお腹の解消など少しずつ見た目に変化が表れるでしょう♪

Studio Instructor

名古屋北店



MARIO

Free Baile

ヒップホップ、ダンスホール、アフリカンのリズムの様相を取り入れ、1レッスンで一曲の振り付けを学びながらダンススキルを身につけます。筋肉強化にも効果大です！

ダンスクラス

1～2ヶ月かけて一曲を覚えるプログラム！ステップを学びながらダンスのスキルを取得することができます！

Studio Instructor

名古屋北店



saeko

体を整えるヨガ

シンプルなポーズの中で心地よく体をほぐしていきます。呼吸も深まりやすくなり、自律神経のバランスも整います。肩こりの解消や腰痛予防にもつながるクラスです。

フローヨガ

呼吸の流れを大切にしながら、テンポよく動くクラスです。深い呼吸と共に体を動かすことで、代謝も上がりやすく集中力もアップします。

Studio Instructor

名古屋北店



AKIRA

シャカダンス

曲に合わせてカラダを動かす有酸素運動です！初心者の方でも参加できます！

ヒップホップやアフリカンやダンスホールの内容を取り入れた身体全体を動かすダンスプログラム！楽しく一緒に踊りましょう！