

Studio Instructor

名古屋南店



Rio

ほぐしピラティス

フォームローラーで筋肉をほぐしながらピラティスを行う新感覚エクササイズ★筋膜リリースで筋肉をほぐすことで可動域が広がるため、普段の筋トレのパフォーマンス向上につながります！肩こり、背中のこり軽減、むくみ、セルライトの改善、猫背解消など、たくさんの効果が期待できます♪

やさしいヨガ

初めての方も大歓迎のやさしいヨガ♪身体が硬くても大丈夫です！お一人おひとりが心地よく過ごしてもらえることを大事にしているので、安心して受講いただけます。首肩こり軽減、柔軟性・集中力アップ、ストレス軽減などの効果が期待できます♪

Studio Instructor

名古屋南店



Hitomi

ほぐしピラティス

呼吸を意識して動きます。
まずはリラックス、次は気持ちよくストレッチ。更にポーズを加えて身体から溢れる声を感じましょう。
初めての方も無理なく心地よいのがベスト！一緒に楽しんでいきましょう。

Studio Instructor

名古屋南店



Yuko
(ゆーこりん)

ZUMBA

ラテン系の音楽をはじめ、世界中のさまざまな音楽を全身で感じながら楽しく脂肪燃焼できるダンスフィットネスです。シンプルな振り付けと楽しい音楽でストレス発散！初めての方でも気軽にご参加ください♪

姿勢改善

ポールコンディショニング

ストレッチポールを正しく使用して、姿勢の改善をしていきます。美しい姿勢を作ることで痩せやすい体づくりをしていきます。初心者の方でもストレッチポールの使い方を知ることができます！