

Studio Instructor

岡山今店



MARI

シバム

シンプルな振り付けのダンスを楽しい音楽に合わせて踊るフィットネスプログラムです。難しい振り付けはないので、初心者でも楽しく踊って汗をかいて、健康的にダイエットできてしまうのが人気の秘訣です。

ポップピラティス

洋楽に振り付けされたエネルギッシュでアップテンポなグループピラティスレッスンです。ノンストップで全身を部位に分けて一箇所ずつ意識しながら行い、有酸素やコアストレッチングを取り入れ、運動後、爽快感と達成感を味わえるトータルボディワークアウトです。

Studio Instructor

岡山今店



KUMI

ストレッチ ヨガ

日常生活における
首こり、肩こり、腰痛など
ヨガのポーズを利用し
呼吸とともに筋肉を
ストレッチさせます。
同時にゆったりと心と身体も
整えていきます。
初心者の方、身体の硬い方も
どうぞお気軽にご参加ください。