Studio Instructor

蓮田店

natsu

ZUMBA

世界中の様々なラテンミュージックに合わせ、体全体を使って動くダンスフィットネスです。とにかく楽しく、しっかり汗もかけるので、有酸素運動が苦手な方でも運動効果が期待できます。ダンスが初めての方でも必ずついてこれるので大丈夫！音楽を感じて楽しく一緒に踊りましょう♪

セルフ体幹コンディショニング

ミニボールやフェイスタオルを使用して、カラダの様々な調整をセルフで行っていきます。同時に体幹やバランス感覚を養うトレーニングやストレッチも行います。心も体もゆるっとほぐしながら整えていきましょう。

Studio Instructor

蓮田店

REIKO

ピラティス

呼吸や身体の使い方を1つ1つ丁寧に身体の内側から整えていくクラスです。5年後、10年後も動ける体作りを一緒にしてみませんか？トレーニング効果の向上やパフォーマンスupも期待できます！！

Studio Instructor

蓮田店

YUKA

ZUMBA

ラテン系の音楽とダンスを融合させたフィットネスです。振り付けも複雑ではないので、幅広い年齢層を対象としています。カロリー消費も期待できるので、脂肪燃焼にも効果的なプログラムです！