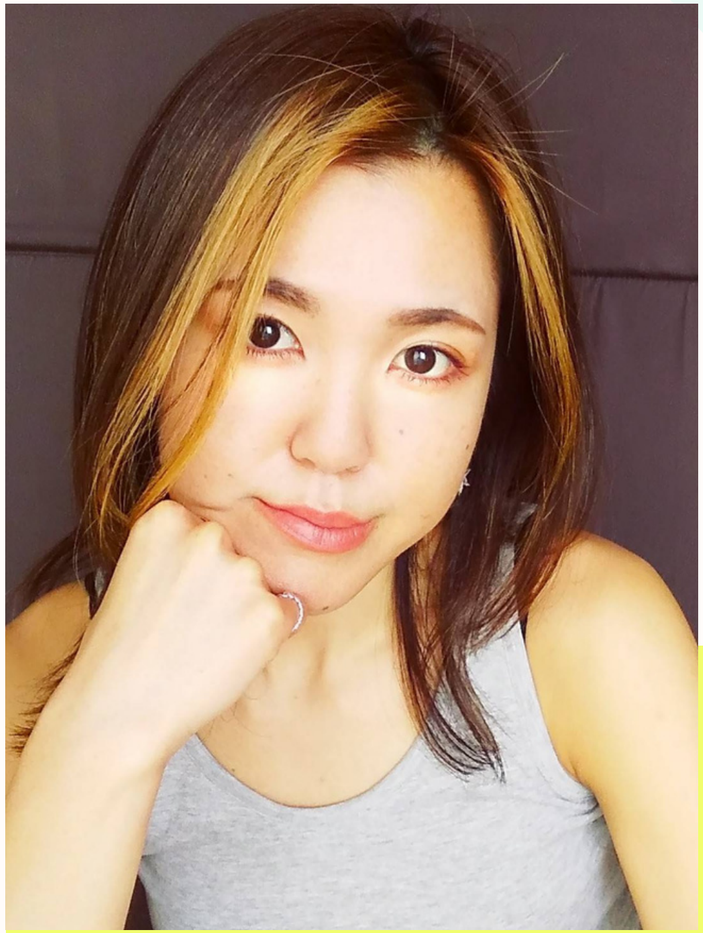
Studio Instructor

東松山店



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

東松山店

KOUHEI

BODYCOMBAT 45

空手、ボクシング、キックボクシング、ムエタイなど様々な格闘技の動きを取り入れたプログラム。パンチやキックをする楽しさを感じられたり、ストレス発散ができる事が特徴のレッスンです。体幹強化や瞬発力、バランス感覚の向上、モチベーションアップに効果的です！

BODYATTACK 45

ジャンプやランジ、走る動きなどに合わせて動く全身ワークアウト。エネルギッシュな音楽に合わせてパワーやスピードを高めてやる気を刺激します。脚力・背筋の強化、瞬発力や持久力の向上に効果的です！

Studio Instructor

東松山店

HIROE

心身のコア力を高めるヨガ

座位や四つん這いのポーズを中心に、深い呼吸を意識しながら呼吸筋や骨盤から体幹のコア力、柔軟性を高めていきます。骨盤周りの調整や姿勢改善、腰痛緩和・予防に効果的です。後半は立位のバランスポーズでさらにコア力ＵＰにチャレンジしていきましょう！

ナチュラルflowヨガ

ナチュラルなペースでポーズをとりながら、自然な呼吸のリズムに還り、無理なくリフレッシュしていただけるプログラム。無理のないペースで満遍なくカラダの巡りを整えて、心身を調整します。立位のポーズが多めですが、初めての方でも無理のないペースで動いていきます。

Studio Instructor

東松山店

Kiyoe

フラダンス

フラダンスは年齢や経験を問わず、どなたでもチャレンジしやすい踊りです。素敵な曲に癒され心も身体も癒されます。身体の中で一番大きな筋肉を使いながら踊るので、基礎代謝が高まり、太りにくく痩せやすい体を目指します。腰を動かすことによりウェストの引き締め効果もあるのでボディメイクにも最適です。安心！そして楽しく参加できるクラスです♪

Studio Instructor

東松山店

久野翔利

UBOUND

トランポリンを使用したハイインテンシティ(高強度)かつ膝や脚首等への負担が少ないプログラムです。音楽に合わせてシンプルかつダイナミックな動きにより、心肺機能や体幹、お腹、下肢の筋肉を向上させます。また、トランポリンの面の押す力を変えることで強度の調整ができるため、初めての方から上級者の方まで楽しむことができます。軽く弾むだけでも沢山汗をかけるので、痩せたい方や体力をつけたい方にオススメです！