

Studio Instructor 袋井店



KEN

FIGHT DO 強度：★★★★

キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動を組み合わせます。全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるクラスです。

X55 強度：★★★★

ステップ台を使用して主に自分の体重を負荷にして行う、アイソレーション・レジスタンス・トレーニングプログラムです。

UNG jump 強度：★★★

バウンド&イージー！すぐに誰でも簡単に跳べる！そして楽しすぎるトランポリンプログラムです！

K-FIGHT 強度：★

身体の使い方や柔軟性を向上して格闘技エクササイズをより楽しくカッコよくするクラス 初心者にもオススメです。

Studio Instructor 袋井店



naoko

アロマヨガ

強度：★

アロマの香りを楽しみながら、ゆるやかなヨガのポーズを行います。首・肩、背中、腰まわりをほぐし、乱れがちな自律神経を整えます。体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。

ベーシックヨガ

強度：★★

ひとつひとつのポーズを丁寧に組み合わせ、全身を動かしていきます。筋力や柔軟性を高め、姿勢改善・全身の引き締めにも効果的です。ヨガが初めての方や基本を学びたい方にもオススメです。

ヨガ&メディテーション

強度：★

前半はヨガのポーズを行い、後半はメディテーション（瞑想）を行います。メディテーションは『脳の筋トレ』とも言われています。いつも忙しく働き続ける頭を休ませてあげましょう。

Studio Instructor

袋井店



平田 学

UBOUND

強度：★★★★

ミニランポリンを使用した高強度かつ、膝や足首などへ負担の少ないプログラムです。心配機能向上、体幹・下肢の筋力向上、脂肪燃焼に効果抜群です！

Studio Instructor

袋井店



鈴木悠真

リンパドレナーージュ

強度：★

自分自身で体を整えるセルフ美容整体プログラム。マッサージではなくストレッチであらゆるリンパ節に刺激を与え、老廃物を出しやすい身体づくりや姿勢の改善を行います。初心者の方でも気軽にできるプログラムです。

Studio Instructor

袋井店



Meg

初心者ボクササイズ

強度：★

パンチやキックの動きで楽しくエクササイズ。二の腕・太もものシェイプアップにもおすすめ♪音楽に乗せて行うので、初めての方も大歓迎です！

Studio Instructor

袋井店



MOMOKO

ストレッチクラス

強度：★

普段のあまり体を動かさない方も、しっかりトレーニングする方も続けやすく効果を感じられるストレッチのクラスです。リフレッシュしながら楽しく体を動かしていきましょう！

ダンスワーク

強度：★★★★★

ダンスのためのストレッチ、筋トレからはじまり、音楽に合わせて楽しく踊ります。k-popや参加者の方のリクエストに応じて簡単な振り付けで進めていきます。体を動かすだけでなく、一歩先の表現力やリズムの取り方を学びましょう！ダンスが初めての方でも大歓迎です♪

Studio Instructor

袋井店



SHINO

身体ほぐしヨガ

強度：★

身体が硬いとお悩みの方やはじめてヨガを体験される方など、どなたでもできるかんたんなストレッチとヨガのクラスです。私と一緒に身体をほぐしませんか？

ゆったりとマイペースにご参加ください！

UNIVERSAL YOGA EARTH

強度：★★★

今の自分を見つめ、ありのままの自分を受け入れ、ヨガと瞑想で心と身体をより健康に、ハッピーにしていきましょう。簡単でどなたでも気軽に参加できるクラスです。