

Studio Instructor

静岡インター店



AYUKA

Lesmills THE TRIP

暗闇の中、スクリーンに映し出される映像に合わせて、楽しみながらバイクを漕ぐ、エンターテイメントサイクルワークアウトです！映像に合わせて、立つ、座る、ペダルの重さや漕ぐスピードを変えることによってしっかりカロリーを消費し、モチベーションもアップします！

Studio Instructor 静岡インター店



ERINA

Feeling yoga

身体と、自分自身と向き合うのがテーマのクラスです。日常と違った時間の流れの中、いつもと違う体感を…。(自律神経・インナーマッスル)

Moving yoga

動くことがメインのクラス。ダイナミックなポーズや華やかなポーズをメインに構成しています。中級者向けですが、トライしてみたい!!という初心者さんも大歓迎！(代謝UP・インナーマッスル)

Basic yoga

基本的なヨガポーズをベースに行います。身体の使い方や、ポイントを意識しやすいクラスです。初心者の方～ヨガ好きさんまで！新たな発見をしていきましょう。(身体のゆがみ・インナーマッスル)

Slow Move yoga

易しい動きを呼吸に合わせてゆっくりと、丁寧に行います。気持ちよく、心地よく身体と心のバランスを整えていきましょう。(自律神経・インナーマッスル)

Studio Instructor

静岡インター店



kj

ハウスダンス ステップ(初級)

ハウスというステップを主としたのダンスです。ハウスダンスの振り付けをとにかく楽しく踊りたい人、基礎を学んだ成果を試したい方向けのクラスです。ダイエット効果も期待できるので、気軽に参加してみてください！

Studio Instructor

静岡インター店



Ryo

ビギナーヨガ

このクラスでは基本的なポーズを一つ一つゆっくりと丁寧に行っていきます。初めての方でも安心してご参加頂けますし、中級者上級者の方でも基本的なポーズを確認して頂ける内容となっています。ぜひ一緒にヨガを楽しんでいきましょう!

Let's Dance

このクラスではストレッチに始まり、リズムを取ったり、曲に合わせて振りを楽しくて踊っていきます。2週間ごとに曲を変えて1つの曲を完成させていきますが、振り返りの時間も設けているのでどなたでも安心してご参加頂けます。ダンスが初めてでも大丈夫!ぜひ一緒にダンスで身体を動かす楽しさを味わいましょう!

Studio Instructor

静岡インター店



MIDORI

リリースヨガ

リリースボールで筋膜リリースをしてからヨガをしていきます。普段手の届かない場所へアプローチできます！身体を緩める時間を過ごしましょう。

Let's Jump

一人用トランポリンで45分間動いていきます。究極の有酸素運動で、45分間で400~700kcalほど消費するので脂肪燃焼効果が期待できます。他には体幹強化、心肺機能向上など効果はさまざま！そして楽しくて仕方ないです♪音楽に合わせて動く楽しさ、ストレス発散、汗をかく心地よさを感じていきましょう！

Studio Instructor

静岡インター店



杉山美紀

BODY JAM

ヒップホップ、トラップ、ハウスミュージックやあらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック (EDM) など様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。ダンスが初めての方でも参加しやすいワークアウトの構成になっています。ダンスに夢中になりながら、脂肪燃焼していきましょう！

Lesmills Dance

動きとテクニックにフォーカスし、覚えやすく参加しやすい45分間のダンスエクササイズです。身体を鍛えながらダンススキルを向上していきましょう！

Studio Instructor

静岡インター店



MIYUKI

ZUMBA

ラテン系や世界中の音楽とダンスを組み合わせたアメリカ生まれのエクササイズ！気軽に楽しくカロリー消費が期待できるので、脂肪燃焼に効果的です！ぜひご参加ください♪