

Studio Instructor

イオンタウン湖西店



Momoko

ダンスワーク

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、一步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

イオンタウン湖西店



SAYU

ZUMBA®

世界の様々なジャンルの音楽に乗って行うダンスエクササイズ。『楽しく動く!!』をモットーにシェイプアップ、ストレス解消を目指していくクラスです。

ベーシックエアロ

エアロビクスの基本動作を習得していきます。正しい動きと体重移動を身につけ、脂肪燃焼・筋持久力アップを目指していくクラスです。

UNIVERSAL YOGA EARTH

音楽に合わせて行うヨガで、身体や呼吸・心を整えていきましょう!!

Studio Instructor

イオンタウン湖西店



Chiaki

ベーシックヨガ

呼吸を意識しながら基本的なポーズを丁寧にとっていきます。体の歪みや筋肉のアンバランスを整えるので、肩こりや腰痛、姿勢改善に効果的です。ヨガが初めての方でも安心して参加できるクラスです。

リラックスヨガ

腹式呼吸とゆっくりとした動きで、心と体をリラックスさせることを目的としたヨガです。呼吸で自律神経が整うと精神的にも安定し、リラックスした状態になります。睡眠の質が向上するなどの効果も期待できます。ヨガ初心者の方、運動が苦手な方、疲労感が抜けない方などにおすすめのクラスです。

姿勢改善ヨガ

日常生活で崩れがちな姿勢のバランスを整え、本来の背骨のS字カーブの回復にアプローチしていきます。日常生活で凝り固まりやすい部位をしっかりとほぐし、肩凝り・腰痛など不調の改善や疲労回復に効果的です。

Studio Instructor

イオンタウン湖西店



Minami

リラックスヨガ

一つ一つのポーズをゆっくり丁寧に行うことで、より深い呼吸を意識することができます。普段外に向きがちな意識を内側に向けていき、心も体も整えていきましょう。初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。