

Studio Instructor

静岡駅前店



AYUKA

BODYCOMBAT

BODYCOMBATは、空手・ボクシング・テコンドーなどの格闘技動作を取り入れたワークアウトです。音楽に合わせて、仮想の相手にパンチやキックを繰り返す効果的な有酸素運動によって、楽しみながら全身を鍛えることができます。

Studio Instructor

静岡駅前店



TOMOMI

ベーシックヨガ

基本的な呼吸法、ポーズ、太陽礼拝をベースにカラダ全体を動かしていきます。初めての方でも楽しく受けてもらえるレッスンです♪

Studio Instructor

静岡駅前店



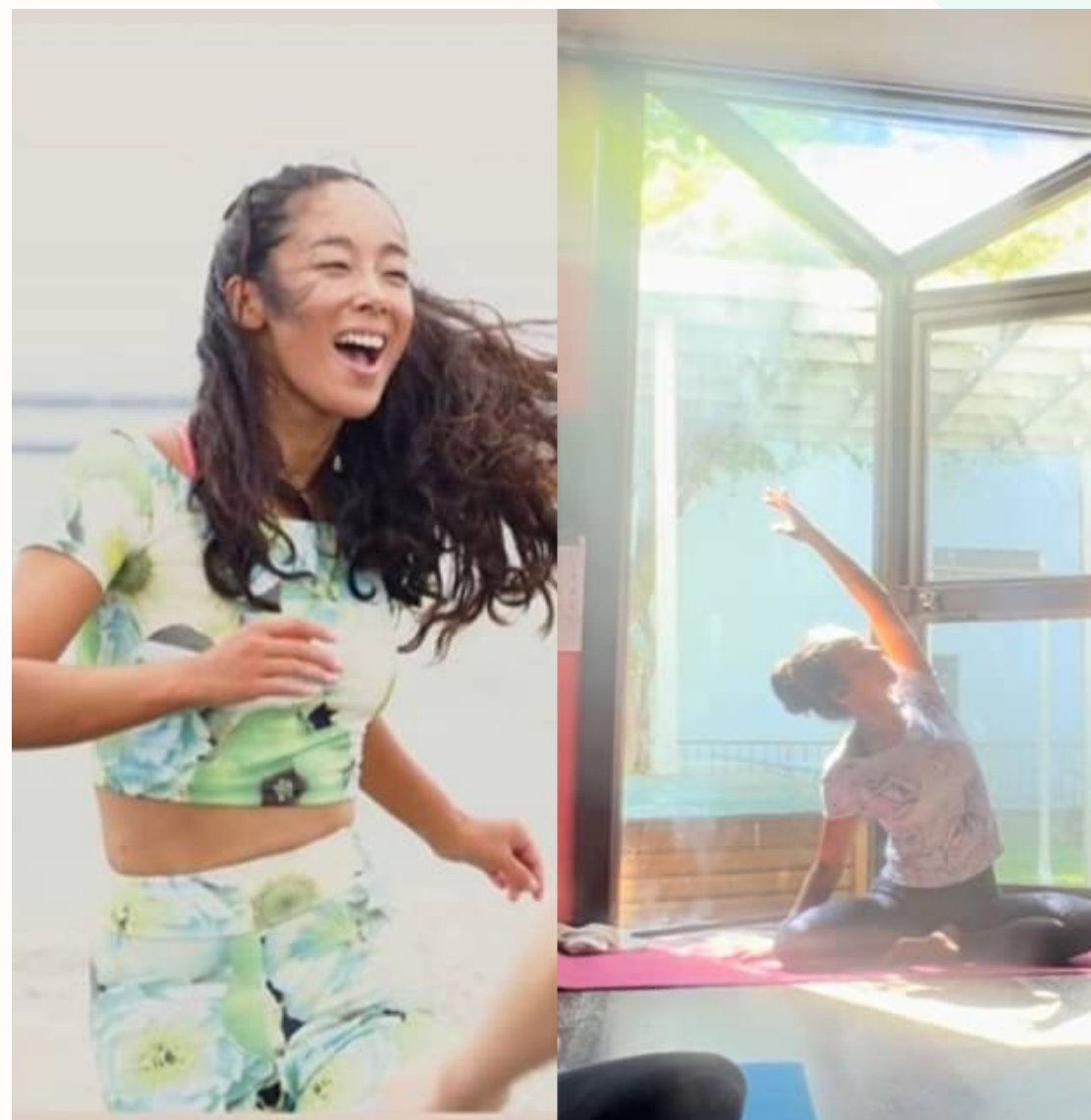
kj

ハウスダンス

ハウスダンスはステップを主としたダンスです。ハウスミュージックの軽快なリズムに乗りながら、ハードに踊ることでダイエット効果も期待できます！

Studio Instructor

静岡駅前店



MIYUKI

ZUMBA

ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。心肺機能向上、カロリー消費や脳トレ効果など！エンターテイメント要素が融合された、音楽とZUMBAの世界を是非体験してください♪

ストレッチヨガ

ゆっくり深呼吸。普段激しくワークアウトする方や運動不足が気になる方も、一緒にひと息と身体をいたわり、整えませんか？身体が硬い方でも、ヨガが初めての方でも大歓迎です！

Studio Instructor

静岡駅前店



AYAMI

ハタヨガ

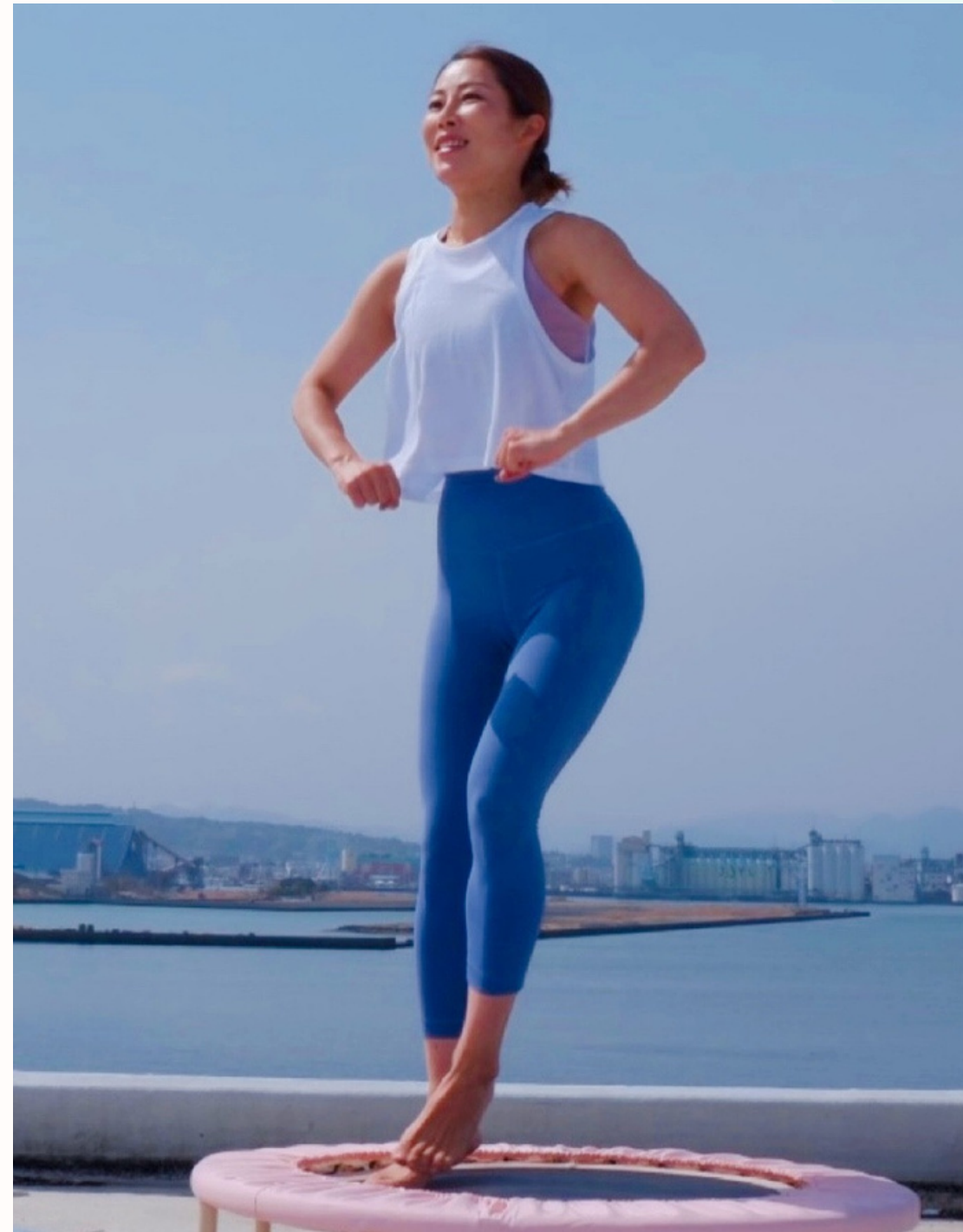
瞑想、呼吸、ポーズを一つ一つ大切に行っていく、伝統的なヨガです。瞑想で心を整え、呼吸に合わせてポーズをとることで体の調整を整えます。

リフレッシュヨガ

一日の活動を始める前や、運動前に固まった体を気持ちよくほぐしていきます。体が硬くても大丈夫！心身ともにリフレッシュしましょう♪

Studio Instructor

静岡駅前店



naoko

Let's Jump!

究極の有酸素運動！一人用のトランポリンを使って行うエクササイズです♪

◆期待できる効果

- 心肺機能の向上
- 血液やリンパの流れを促す
- 骨粗鬆症の予防
- 体幹や骨盤底筋群の強化
- Happyホルモン活性化

音楽に合わせて楽しく効果的に身体を動かして、スッキリボディを目指しましょう♪

Studio Instructor

静岡駅前店



MIDORI

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

静岡駅前店



haruna

バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガ、3つの動きをバランスよく組み合わせた、裸足で行うエクササイズです。足裏の感覚を目覚めさせ、代謝アップやバランス能力、柔軟性の向上を目指します。

筋コンディショニング

筋肉を鍛えるだけではなく、柔らかくて弾力のあるしなやかな筋肉に調整します。普段使われていない筋肉を動かすことで関節周りの可動域が広がり、姿勢が改善され、疲れにくい身体を作ります。

Studio Instructor

静岡駅前店



Ayami

Pilates

ピラティスとは、生活習慣の中で歪んでしまった身体の部位を正しいポジションに戻し、自身の身体に意識を向けて取り組むエクササイズです。ピラティスを行うことで、正しい姿勢を維持できるようになり、心と身体のパフォーマンスが更にアップします！リハビリからきているエクササイズなので、身体に負担をかけることなく誰でも参加できます♪1日の始まりやワークアウト前の準備としてピラティスで身体を整えていきましょう。

Studio Instructor

静岡駅前店



Yuan

エアロビクス

日々のお仕事や家事でストレスが
たまっていませんか？

軽快なリズムに乗せて体を動かし
一緒に楽しくストレス発散しましょう！

- ①脂肪燃焼効果、心肺機能の向上
- ②ストレス発散
- ③ステップを覚える事で脳トレに
- ④生活習慣病の予防