静岡駅前店





naoco



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♪

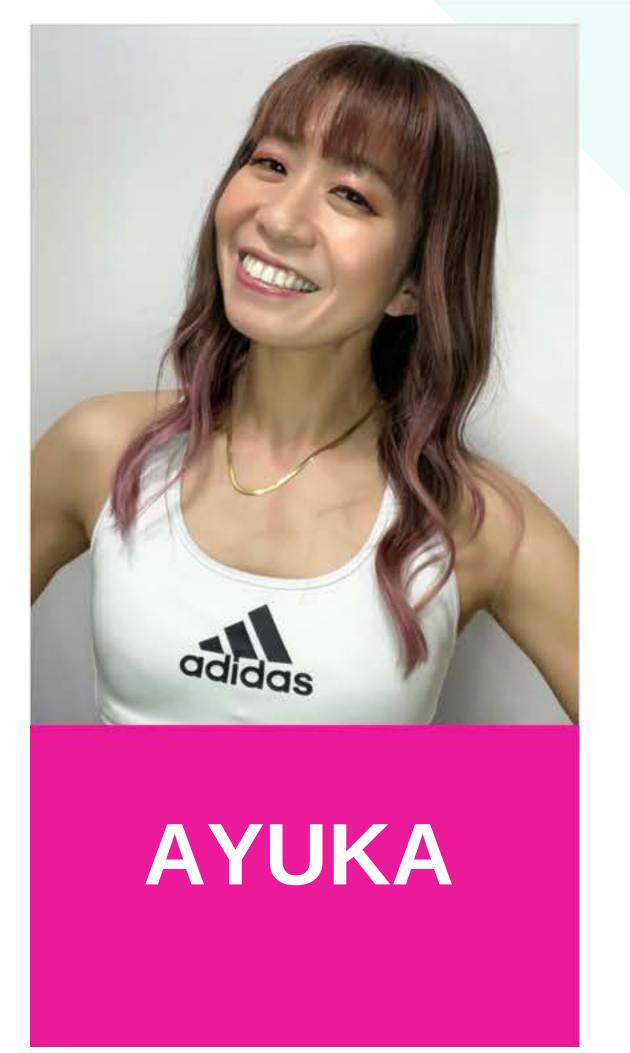
- ◆期待できる効果
- ・心肺機能の向上
- ・血液やリンパの流れを促す
- ・骨粗鬆症の予防
- ・体幹や骨盤底筋群の強化
- ・Happyホルモン活性化 音楽に合わせて楽しく効果的に 身体を動かして、スッキリボディを目指しましょう。



静岡駅前店



@A.Y.U.K.A.Y





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 出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。

静岡駅前店









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、 柔軟性向上を目指します

ピラティス

骨格や筋肉を意識しながら 身体の歪みを整えるエクササイズ 10回で違いを感じ 20回で見た目が変わり 30回で身体の全てが変わる 継続することで 必ず効果を実感することが出来ます



静岡駅前店







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♪

静岡駅前店





chihoko



ヨガ

生活の一部となるような役に立つヨガ。 自分を労るひととき。

週替りでテーマを変えてお届け!

- ◎自律神経ヨガ
- ◎骨盤調整ヨガ
- ◎腰痛や肩こりなどの不調改善ヨガ
- ◎癒しのキャンドルヨガ など

ジャズトレ

ジャズダンスのしなやかな腕や手の動きを

- 一から丁寧に伝授!
- ◎ダンスやヨガに役立つ魅力的な指先
- ◎体幹強化 ◎バランスカアップ
- ◎二の腕やウエストシェイプ
- ◎ストレス解消

静岡駅前店



FE_KAPPORE





リズムレッスン

(港かっぽれ)

主にかっぽれをカッコよく踊る為に ヒップホップやハウスダンスの要素を 取り入れたリズムレッスン

港かっぽれ

毎年8月に清水で開催されている 清水みなと祭り参加に向けて みんなで楽しくカッコよく踊りませんか? 初参加の方も是非、気軽にご参加下さい! きっと想像以上に楽しめるはず!



静岡駅前店





MERIAN

FIGHT DO

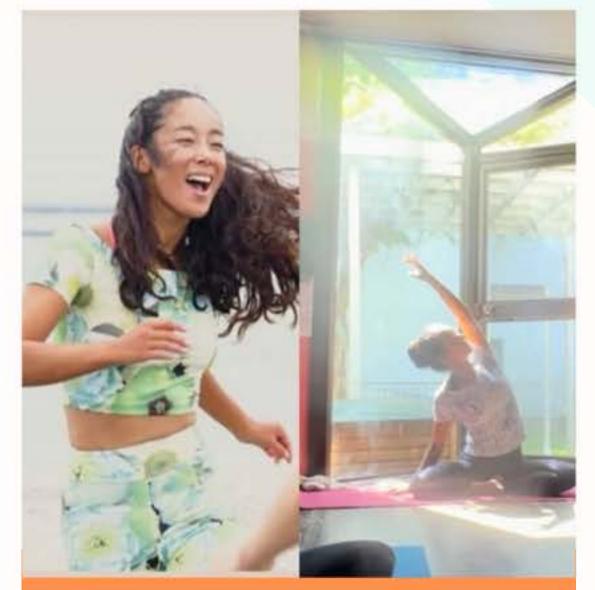
FIGHT DOとは ボクシングや空手、ムエタイなどの 格闘技要素を取り入れたレッスンです。 簡単な振り付けを音楽に合わせて 繰り返すので、どなたでも楽しめます! 脂肪燃焼、筋力向上、代謝アップなど 効果も抜群。

一緒に楽しく体を動かしましょう!



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!

静岡駅前店



YUKA.RMO



YUKA



BODYMAKE

なりたい身体になりましょう!! チューブを使ってトレーニングしていき ます!!

頑張りたいけど何をしていいかわからな

い方!!ちゃんと効いてるのかわからな

い方!!優しく教えます♡

AEROBICS

音楽に合わせながら、体を動かしていきます!!心肺機能の強化、脂肪燃焼効果、持久力アップ、生活習慣病の予防が期待できます!

有酸素運動は心も元気にします!!

静岡駅前店



KOIKE_MI15



MISATO

ボクササイズ

ボクシングの基本的なパンチ動作を 行いながら、主に上半身を引き締めて いきます!

また、徐々に心拍数を上げていくので 全身の脂肪燃焼効果もあります!

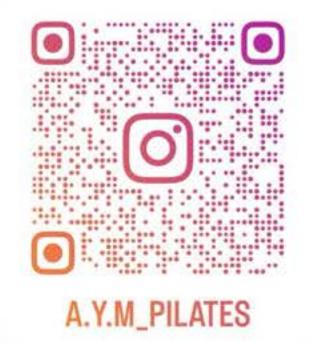
ZUMBA

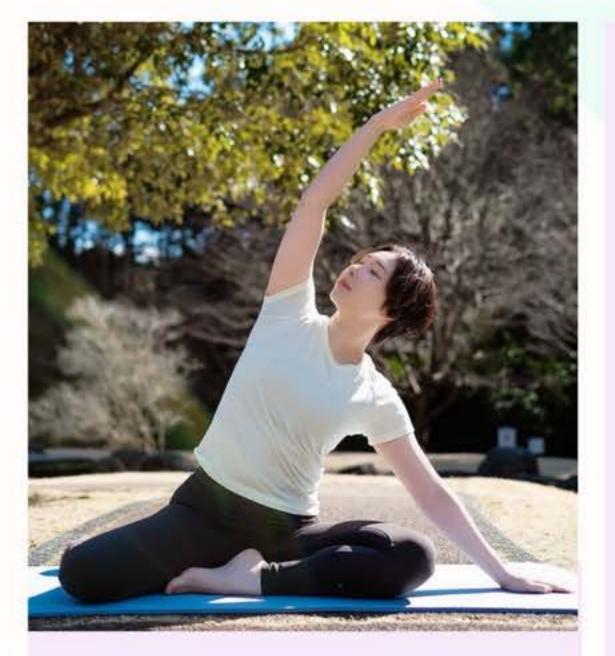
世界各国の音楽を使用し、 楽しく踊ってシェイプアップを行います」 ZUMBAの世界観を味わいながら、

一緒に盛り上がりましょう!



静岡駅前店





Ayami

Pilates

ピラティスでは、日常生活の中で歪んでしまった体の部位を本来の正しいポジションに戻し、体の内側に意識を向けて取り組んでいきます。 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どなたでも ご参加いただけます。

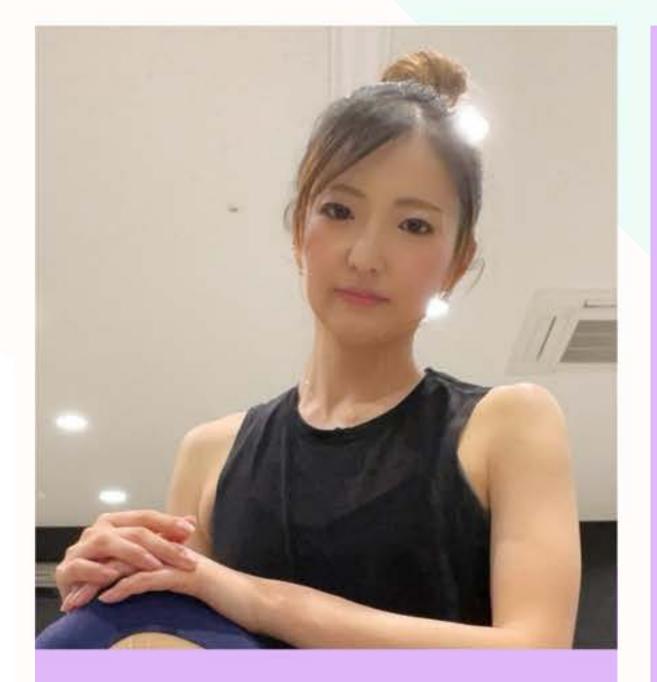
Stretch-eze®

伸縮性のある特殊な布を使いストレッチや動きのサポートとなることで適切な体のフォームに整えていきます。ピラティスの補助具として誕生したもので、布のサポートにより安定して動くことができます。今までにない心地良さと体の繋がりをご体感ください。



静岡駅前店





TOMOMI



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♪

