

Studio Instructor

焼津店



AYUKA

SH'BAM

SH'BAMは、最新のヒットチャートランキングに名を連ねる楽曲に合わせてたどなたでも楽しめるダンスをアレンジした有酸素運動です。カロリー消費と脂肪燃焼に効果的、楽しみながらストレス発散できるワークアウトです。

BODYCOMBAT

BODYCOMBATは、空手、ボクシング、テコンドーなど格闘技の動き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

焼津店



ERINA

Basic yoga

ポーズ1つ1つを丁寧に作り上げていきます。ヨガ初心者の方、未経験の方でも気軽に楽しめるクラスです。経験者の方は更にポーズを深めることができます。皆さんでヨガを楽しみましょう！

Studio Instructor

焼津店



YUKI

ストレッチポール

ストレッチポールを使いながら肩、腰、背中をゆるませ、身体の歪みを解消し、本来あるべきニュートラルな状態へ導きます。姿勢や身体の歪みが気になる方にお勧めです！

脂肪燃焼エアロ

初めての方でも安心して行える初級エアロビクスのクラスです。有酸素運動で心肺機能を高めつつ、生活習慣病の予防や脂肪燃焼にも効果的です！体を引き締めたい方、筋力をつけたい方にオススメです。

Studio Instructor

焼津店



Anzu

リフレッシュヨガ

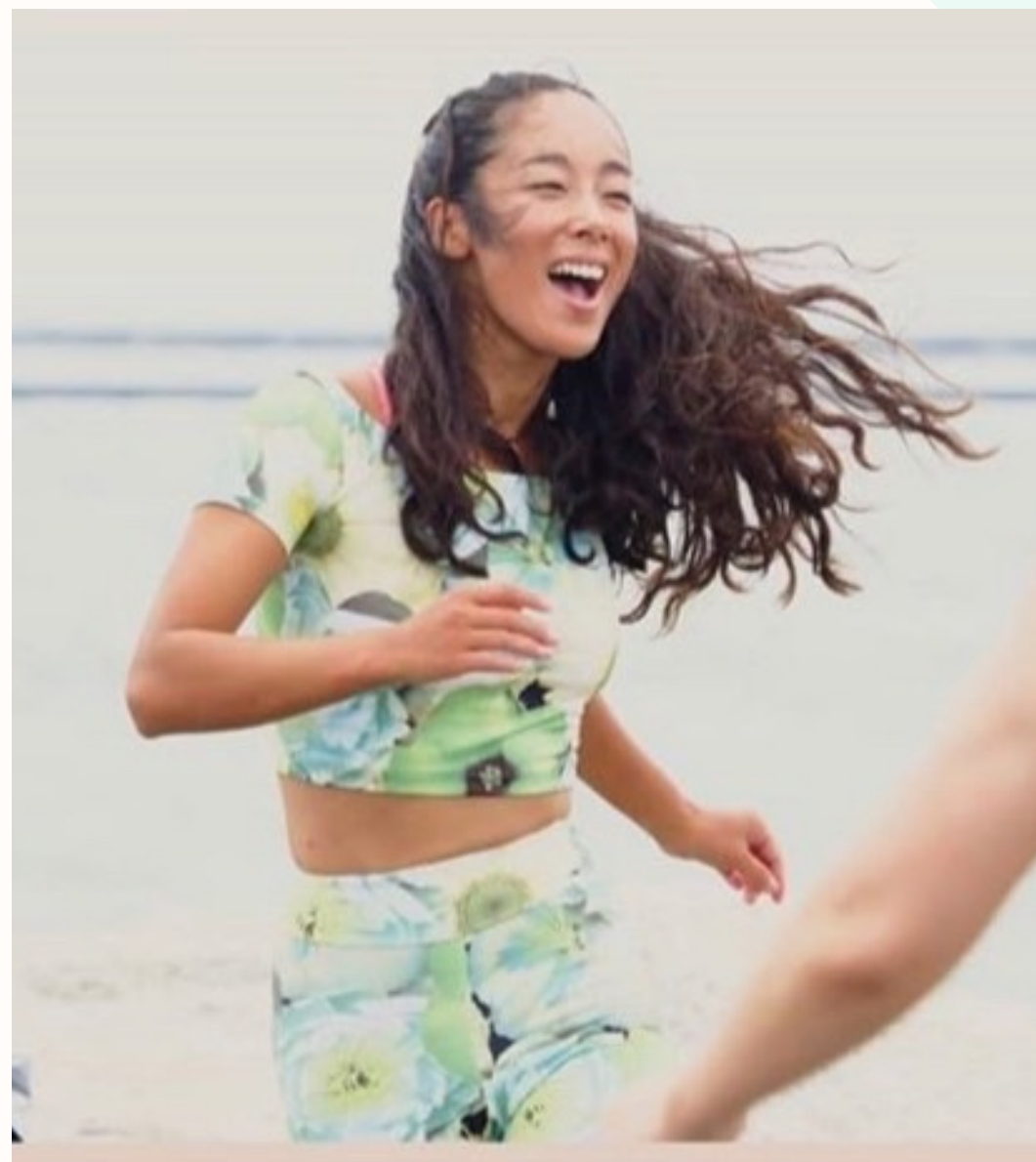
体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの低減を促します。呼吸に合わせて心地よく体を動かすことで、心身をリフレッシュさせ、体の疲労回復を目指します。

リラックスヨガ

ゆったりとしたポーズで体をほぐします。運動初心者の方、トレーニング後の体のケア、心と体を労りたい、睡眠の質を高めたい方におすすめです。

Studio Instructor

焼津店



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！

ディスコフィットネス

70~80年代洋楽ディスコソングに合わせて楽しくカラダを動かします。カロリー消費、健康維持に効果的！運動が初めての方にもオススメです！

Studio Instructor

焼津店



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

焼津店



AI

ボディメイク ビューティヨガ

「理想のボディラインを手に入れよう！」ヨガで美しい姿勢と引き締まった身体を実現。ボディ大会入賞実績のあるインストラクターがサポートします。初めての方もぜひご参加ください！