

# Studio Instructor

徳島石井店



hiro

## 代謝アップエアロ

筋肉をゆったり大きく使うエアロビクスです。全身を大きく動かすことでじわじわと汗をかくことができます。脂肪燃焼効果が期待できます。

## ZUMBA

世界中のさまざまな音楽と共に体を動かすダンスフィットネスプログラム！初めての方も、とにかく音楽を楽しみながらたくさん汗をかいて脂肪を燃やしていきましょう！

# Studio Instructor

徳島石井店



**Keiko**

## ブリッジング トレーニング

体をしなやかにするために関節を動かし、筋肉をほぐしてから引き締めエクササイズを行います。音楽に合わせてながら呼吸＋エクササイズを行います。ご自身の呼吸と体に向き合い、なりたい自分になれるよう、一緒に目指していきましょう！

# Studio Instructor

徳島石井店



kana

## ヨガ

身体の全体を動かし、身体に溜まった毒素や老廃物を排出するのを助け、内側からも外側からも健康的な身体を目指しましょう。身体を動かせたあとは至福のシャバーサナで身体全身をリラックスしていただきます！



# Studio Instructor

徳島石井店



hinano

## ヨガ

普段あまり使わない呼吸法を使い、全身をリラックスさせ、心地の良いポーズをとり、身体の歪みを整えて脂肪燃焼を高めます。代謝の良い、バランスのとれた身体を目指しましょう！

# Studio Instructor

徳島石井店



Mana

## バランスボールで 有酸素運動 & ストレッチ

音楽に合わせてバランスボールで弾む有酸素運動とストレッチエクササイズを行います。体幹にアプローチしながら良い姿勢づくりや代謝・体力アップを目指していきましょう♪

## 燃焼系バランスボール エクササイズ

バランスボールを使い、弾む有酸素運動 & 筋トレを行います。音楽に合わせて気分を上げ、引き締め & 燃焼を狙います！強度は参加者の方に合わせて進めるので、初めての方も気軽にチャレンジしてくださいね♪



# Studio Instructor

徳島石井店



kiyomi

## バランスボール エクササイズ

医療器具として開発されたバランスボールを使って、姿勢と呼吸を意識しながら音楽に合わせて弾む、有酸素運動です。最新の曲から昭和歌謡、アニメソングまでなんでもアリ♪楽しく一緒に体力づくりをしていきましょう！