

Studio Instructor

羽村店



Ai

バレトン

フィットネス、バレエ、ヨガの動きを取り入れた有酸素運動です。裸足でおこなうので、足の裏を感じながら沢山動きます。しっかり動いて汗をかいていきましょう。

ピラティス

体幹を使い、ボディバランスを整えていきます。関節の可動域を広げていく効果があるので、姿勢改善に効果的です。

Studio Instructor

羽村店



CHI HARU

シェイプアップ HIPHOP

誰でも笑えて誰でも滝のように汗をかき誰でも気がついたら踊れるようになるレッスンです！ヒップホップと聞くと敷居が高く感じる方も多いかと思います。がみんな笑顔ながら、汗をかきながら、楽しかったね！またね！と終われる時間を過ごしたいと思っています！ダンスが初めての方もぜひご参加ください♪

Studio Instructor

羽村店



narumi

ハタヨガ

呼吸と共に動くことを意識して、乱れやすい呼吸を整えながら身体も整える。ヨガの王道、太陽礼拝も行っています。ヨガが初めての方もぜひ参加してみてください。

リラックスヨガ

頑張らないことが第一のレッスン。普段頑張っている心と体を動かしながらほぐします。体が硬くても大丈夫！初心者の方、ポーズを確認したい方におすすめです。

Studio Instructor

羽村店



ERI

ZUMBA

ラテン音楽を中心に世界の様々なリズムとステップを取り入れたダンスエクササイズです。インストラクター指示や動きを見よう見まねで踊るので、ダンスが未経験の方でも大丈夫！身体と心をリフレッシュできるエクササイズなので楽しく運動したい方におすすめです♪