



ひろ

体幹ボディバランス

体幹を通じ、外側の筋肉(アウターマッスル)と内側の筋肉(インナーマッスル)のバランスを整え、心と身体の自分軸を作ります。姿勢改善やお腹周りの引き締め効果もあるので、全身のバランスを整えていきましょう！

バランスボール

バランスボールを使用し、お腹周りや骨盤周りを調整してコアへアプローチしていきます。お腹の引き締め、腰痛・姿勢改善、歪みの調整などに効果的です。

ファイティングシェイプ

様々な格闘技の動きを使用し、音楽に合わせて身体を動かして、シェイプアップとストレス発散を目指します。みんなと一緒にファイティングしましょう！



kana

ZUMBA

ZUMBAはラテンの音楽に合わせて楽しく踊ることができるプログラムです。特別なダンスの技術はいりません！インストラクターの動きをまねするだけでOK！！たくさん動くことにより、カロリー消費、シェイプアップ、ダイエットに効果的です。愉快的な音楽と楽しい動きであっという間な45分間になるはず♪一緒に楽しく運動しましょう！

Studio Instructor

花小金井店



OGA

イージーセルフディフェンス ～週1で簡単護身術～

週1回のレッスンで護身術を習得してみませんか？繰り返しのトレーニングで誰でも簡単に習得できるような内容で護身術を学べるクラスです。日頃のトレーニングと併せて、護身術も身につけていきましょう！

Studio Instructor

花小金井店



岩佐康太郎

ZUMBA

ラテンの音楽を使ったダンスフィットネスです。ダンスといっても難しい動きはなく初めてのでも十分楽しめます！！一体感があり、気持ちのいい汗がかけるプログラムです！

格闘技エクササイズ

パンチ動作を中心としたボクシングプログラム！前半で丁寧に動きをレクチャーし、後半はしっかりとパンチを打ち込んでいきます。爽快感満載な、シェイプアップに効果的なプログラムです！

Studio Instructor

花小金井店



寺坂史織

クラシックバレエ

バレエに必要な柔軟性を高めるストレッチ。フロアでできる基礎的な動き、ジャンプ、ステップなどを行います。音楽に合わせて、指先から足先まで優雅に踊りましょう。

ピラティス

深い呼吸でインナーマッスルを目覚めさせながら、からだ本来の機能を高めていきます。痛みや歪みのない、見た目にも整った身体づくりを一緒に目指しましょう。

Studio Instructor

花小金井店



MAIKO

Morning ヨガ

座位から立位、太陽礼拝など一日の始まりを気持ちよくスタートさせるクラスです。

リラックスヨガ

呼吸に意識を向けながら、心と体に癒しを与えるクラスです。

スタイルアップヨガ

一つ一つのアーサナを丁寧にフローに全身を動かして気持ちのよい汗を流すクラスです。

Studio Instructor

花小金井店



馬場 美咲季

ZUMBA

世界中の様々な音楽にのって踊ることができる、ダンスフィットネスエクササイズです！ ZUMBAではダンススキルは必要ないので誰でも気軽に参加できます。パーティーのような雰囲気を楽しみつつ、しっかり脂肪燃焼が期待できるクラスです！

リジャム

「HIPHOP ×エアロビクス」
エアロビクスの基本的な動作にヒップホップミュージックが融合された新感覚ダンスフィットネス！徐々に心拍数が上がり、ほど良い運動量で、ダンス未経験者でもヒップホップダンスが楽しめるレッスンです♪