

美尻トレーニング (30分)

お尻の筋トレを行うと、キレイなヒップラインが手に入る以外にも脚長効果やウエストの引き締め効果など、メリットが豊富です！
下半身の大きな筋肉を鍛えることで体脂肪が落ちて引き締まるだけでなくお尻の弾力性や柔軟性が高まり、歩行が安定します。
いつまでも自分の足で歩ける健康なカラダ作りにはお尻の3つの筋肉をしっかりと鍛えることが重要です。



代謝アップ30 (30分)

楽しい音楽に合わせて、軽いダンベルやステップ台を使って身体の大きな筋肉を鍛える代謝アップエクササイズ！



男性のご参加も
ぜひお待ちしております！



Lesson Content



ストレッチ&ボクササイズ：45分

ボクシングの動きを取り入れた有酸素系プログラム。音楽に合わせて動いていきます。脂肪燃焼はもちろん、ストレス解消にもおすすめです！

エアロビクス：45分

音楽に合わせて楽しくエクササイズを行える有酸素運動、脂肪燃焼、全身持久力の向上に効果があります。音楽に合わせる事で爽快感も味わえます。

スタイルアップフィット：45分

ストレッチ・有酸素・筋トレの3要素を取り入れたプログラム。身体のコンディションを高め、効率よく効果的なトレーニングを行えます。

ステップ：45分

日常生活で行われている階段の昇り降りのような動きをすることで下肢の大筋群などを活発に動かす全身運動です。

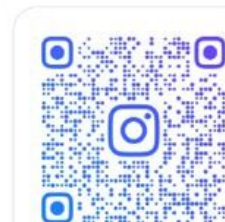
音楽に合わせてステップ台を昇降する形式の有酸素運動で、初めての方でも楽しくご参加出来ます！



新出 恭平

フィットネスインストラクター
レッスン参加者/年間3万人
週30本/月130本/年1500本
エアロビクス・ボクササイズ
パーソナルトレーニングetc...

Instagram



KYOHEI_SHINDE

instructor **KYOHEI** ★

整体師の調整ヨガ：45分

整体師MANAMIのヨガです。
整体とヨガの両面からアプローチします。



整体師の骨盤リセットヨガ：45分

"腰が重くて怠い" "お腹周りにお肉が付きやすい"
そんなお悩みを解消しましょう！

Instagram



整体師の代謝上がるヨガ：45分

代謝が上がると免疫力もアップ！
アンチエイジングにも効果的です。



バレトン：45分

フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を組合せた
エクササイズです。有酸素運動で、消費するカロリーが
大きくダイエット効果が期待でき、
体幹を使うことで姿勢改善にも効果的です。



instructor **KAWAGUCHI**

ピラティス 45分

ピラティスは骨格を整えることで代謝を上げ、疲せやすい身体づくりを目指すエクササイズです。身体を引き締めて直接的にサイズダウンをするほか、骨格が整って内臓の代謝活動が上がることで脂肪の燃焼量もアップ！！



ZUMBA 45分

ズンバは脂肪燃焼を促す有酸素運動の一つなので、お腹周りにある余分な脂肪を燃やすことで美しいウエストラインに整えやすくなります。また、ズンバの動きには腰を使う動きやお腹に力を入れて踊る動きが沢山あるため、お腹周りの筋肉を鍛えるくびれエクササイズとしても効果的！



Lesson Content

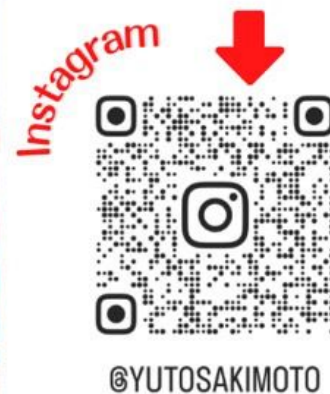
ステップ (45分)

ステップエクササイズの基本動作をしっかりと学び、チャレンジ出来たら、コンビネーションも楽しんでみましょう！



エアロビクス (45分)

エアロビクスの基本動作から、しっかり汗をかけるような動きにチャレンジしていきましょう！



ストレッチ & トレーニング (45分)

エクササイズでは、体のケアがとても大切になります。自分の体のケアの仕方を取り入れ、普段の生活から体のケアを意識出来るストレッチ、そして更に、ケアやエクササイズ効果をアップするためのトレーニング方法をご紹介します★



instructor **SAKIMOTO**

Lesson Content

デトックスヨガ 45分

体を捻るポーズやセルフリンパマッサージで老廃物を流していくクラスです。



骨盤メイクヨガ 45分

骨盤底筋群にアプローチ
左右差を改善するポーズをとり腰痛の方にも◎

美脚・美尻ヨガ 45分

下半身に特に効果のあるポーズをたくさん取り入れて、スタイルアップに繋がります。



フローヨガ 45分

一呼吸一動作で、流れるようにポーズをとります。
太陽礼拝A B Cとアレンジして動きます。



リラックスヨガ 45分

ほぐしや仰向けのポーズで内面にアプローチをしてリラックスへと導きます。

YOKO

- * RYT200終了
- * 2015年よりヨガの指導開始
- * 名古屋市出身
- * 富山・石川でレッスンを担当。
- * エアリアルヨガインストラクターとしても活躍中。



instructor

YOKO

LessonContent

バランスボールレッスン

バランスボールレッスンで免疫UP!!
バランスボールを使った筋力トレーニングと
有酸素運動で楽しい時間を過ごしましょう。
音楽に合わせてポンポン弾むバランスボール
とっても楽しいですよ♪



instructor

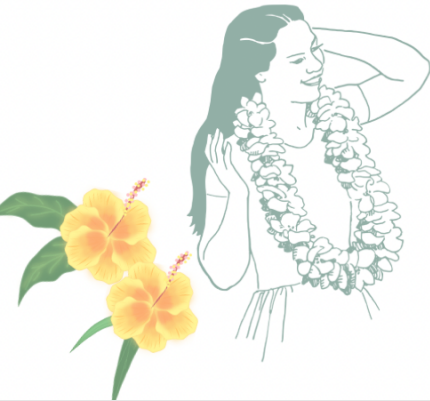
MAKI

instructor

FURUSAWA

フラダンスで筋力UP！ 45分

フラダンスは下半身全体の引き締めにも効果があります。
お腹まわり、お尻、太ももなどをすっきりさせたい方におすすりめです！
また血行を良くし、むくみや冷え性の改善にも期待できます。
体幹が鍛えられ、美しい姿勢を保つことができるようになります。
初めての方も楽しく参加できるレッスンです！
男性のご参加も大歓迎◎



Lesson Content

ポルドブラ 45分

バレエやピラティスなどを融合した
コンディショニングエクササイズで
姿勢改善・ストレッチ効果・筋肉の
柔軟性や体幹の安定を高めます！

ピラティス 45分

心・身体・精神を調和させながら鍛えてい
くことで筋肉や関節の柔軟性を高め
安定した強い身体を作り、ストレス解消
や慢性の痛み減少などが期待できます！

エアロピクス 45分

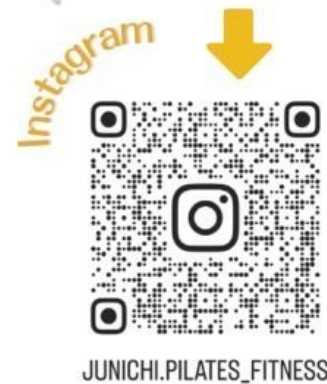
音楽に合わせてエクササイズをする
有酸素運動。体力の向上、呼吸器や
循環器機能を高めるだけでなく、脂肪
燃焼効果や生活習慣病の予防にも◎

コンディショニング 45分

筋肉を整えるコンディショニングで
血流を促すことによって肩凝りや
腰痛、体の冷えなどの日々の不調を
改善する効果があります◎

ZUMBA 45分

ダンスフィットネスエクササイズ！
曲に合わせてダイナミックに動き、
多くのカロリーを消費するので
脂肪燃焼にとっても効果的です。



instructor

TAKAHASHI