Studio Instructor

名古屋北店

ERIKA
FLOWYOGA

★★★

フロースタイルがベースのクラスです。
ヨガのひとつひとつのポーズを正しい位置でキープすることを確認したら、音楽や呼吸に合わせてポーズをとりながら動いていきます。

YUKARI
MEN'SYOGA

★★★

男性限定のヨガクラスです。呼吸と共に、流れるように身体を止めること無く行うヨガです。柔軟性を高め体幹を鍛えることにより、筋力トレーニングをより効果的にし身体の故障を防ぎます。

MAKI
ボクシング
エクササイズ

★★★★

アップテンポの音楽にのせてパンチやキック、ボクシングの練習メニューを取り入れたストレス発散運動です。
リズミカルに全身を動かし、脂肪燃焼効果が高くシェイプアップにも効果的です。

F.E
[FIT·EASY]

Studio Instructor

名古屋北店

KYOKO

DIO

★★★★

Billy blanks Jr.により開発された様々なダンススタイルを含んだフィットネスを基盤としたトータルダンスワークアウトです。
全ての人が楽しめ、身体の向上を目指し心肺機能向上の為に必要な
要素を失わず構成されています。

F.E
[FIT·EASY]