

Studio Instructor

名古屋北店



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。リズム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。



AKI
SHAKA DANCE®

SHAKADANCE®はまだ日本に上陸して間もないプログラム！！1レッスンでステップを繰り返しながら進めていくのでダンスが初めての方でも安心してご参加頂けるクラスとなっています。さんと楽しい時間を過ごせたらと思っています♪



MARIO
SHAKA DANCE®

ヒップホップ、ダンスホール、アフリカンのリズムの様相を取り入れ、1レッスンで一曲の振り付けを学びながらダンススキルを身につけます。筋肉強化もできます。