Studio Instructor

岡谷店

INSTRUCTOR

MUTSUMI

ヨガ

シェイプアップヨガ➡代謝をあげて血行促進、脂肪燃焼を目的としたヨガ。デトックスヨガ➡ゆったりとした呼吸で疲れを取り、自律神経を整え副交感神経に働きかけるヨガ。ベーシックヨガ➡基本の太陽礼拝をベースにチャレンジポーズを入れたヨガ。関節の柔軟性が高まり全身が活性化されます。

BODY PUMP

バーベルやプレートを使い『脚』『胸』『背中』『腕』『肩』等 全身を効率よく、低負荷・高回数で動くことで筋力トレーニングと有酸素運動が同時に行えます！身体を引き締めたい方にもオススメです♪

PIRO

ヨガ・ダンス

ヨガ➡呼吸に合わせて柔軟性や体幹を使うポーズ、力を緩めるポーズなどバランス良く入れていきます。レッスンを受け終わった後は頭も身体もスッキリ。ダンス➡曲に合わせてリズムトレーニングを行い最後に簡単なステップを入れた振り付けを踊ります。初心者の方でも気軽に受けられます。

F.E
[FIT-EASY]