

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

ZUMBA®

ラテン系の音楽を始め世界中の様々な音楽を使ったダンスフィットネスです。上手に踊る必要はなく自身のペースで身体を楽しく動かすだけ！脂肪燃焼効果が高いです。シンプルな振り付けと楽しい音楽でストレス発散！初めての方でもお気軽にご参加いただけます。



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。