

Studio Instructor 姫路店



Instructor
MAKI

YOGA BASIC

呼吸を深めながら1つ1つのポーズを丁寧に取ることによって身体の柔軟性を深めていきます。ゆったりとした呼吸と穏やかな動きで身体をほぐし、普段の生活の中で凝り固まりやすい身体や緊張、疲れた心をすっきりリフレッシュし整えましょう。定期的にヨガや運動をされてる方や初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。

POWER YOGA

ダイナミックなポーズを取り入れ、動きと呼吸を連動させて柔軟性を向上させながら筋肉全体を使ってバランスを整えていくことができます。脂肪を燃焼し多くのカロリーを消費できることから、ダイエット効果の高いヨガで身体を動かしたい方、体力、集中力を高めたい方におすすめです。初心者の方でも無理なくチャレンジできるクラスです。



Instructor
LIMA

ZUMBA

ZUMBA(ズンバ)はラテン系の音楽とダンスを組み合わせた、アメリカ生まれのエクササイズです。

「楽しくパーティー感覚で踊る」ことをコンセプトにした、ダンス系のエクササイズです。楽しみながら引き締まった体になるので、

「運動不足を改善したい」

「スリムになりたい」

「ダンスを楽しく踊りたい」

といった方にピッタリな

「楽しく達成」できるダンスプログラムです。

しかも体に効果的であるばかりでなく、ストレス解消にも効果あります！

苦手な動きがあっても、楽しむことが1番重要なので、楽しんで頂ければ100点満点です！

初心者の方や高齢者の方も気軽に参加して頂けるクラスです。