

# Studio Instructor

原店



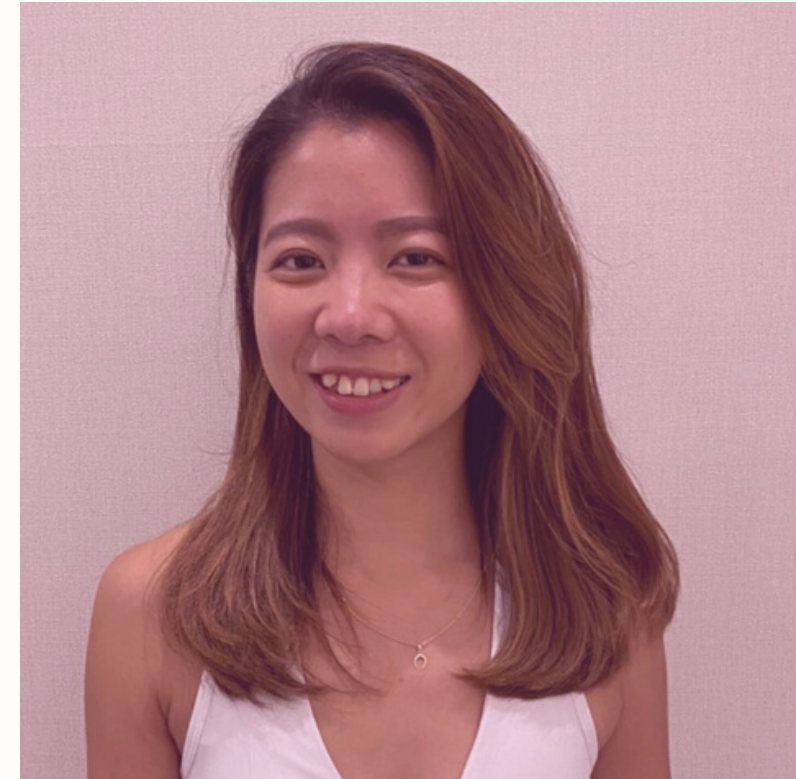
YURINA  
ZUMBA

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。



HIROMI  
身体ポカポカ  
ヨガ

ゆったりとした呼吸に合わせて、丁寧に動いていきます。ゆるやかに身体の内側をぽかぽかと温めます。日常生活で使わない筋肉を使うことで姿勢が整い呼吸も自然と深まります。初めての方も安心してご参加いただける内容です。



JUNNA  
POWER YOGA

呼吸に合わせて流れを大切に身体を動かしていきます。何度か同じ動きを繰り返し、全身を慣らしながらインナーマッスルも鍛えていくので身体を動かすことが好きな方にもおすすめです。呼吸に意識を向け、あなたのできる範囲で。



伊藤優綺  
BODYCOMBAT

LES MILLS  
BODYCOMBAT™ (レズミルズ ボディコンバット)は格闘技の動きを取り入れたワークアウト。音楽に合わせてパンチやキックを繰り返す効果的な有酸素運動によって、楽しみながら全身を鍛えることができます。