

Studio Instructor 諏訪店



INSTRUCTOR

菜つ美

アクティブ フローヨガ

ミュージックに合わせてポーズを繰り返し行っていくフロースタイルのヨガです。前半はゆっくりと身体をストレッチさせ、後半しっかりと動いていく内容になっています。身体の内側からじわじわと燃焼していく感覚を体験できます。

カラダ引き締め ヨガ

解剖学に基づいたヨガ！
「ヨガってこんなに筋肉つかうんだ」と実感していただけのレッスンです★



INSTRUCTOR

MIYA

FatBurn

プライオメトリックエクササイズとダイナミックな動きの組み合わせによる究極のコンディショニングワークアウトです。
MAX→REST →MAXを繰り返してたったの30分で最低でも38時間から48時間脂肪燃焼をし続けます。

ZUMBA

ラテンミュージックを中心に世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。パーティーの様に楽しむことができるズンバのパワーと効果をぜひ体験してください。