

Studio Instructor 小牧店



SAYAKA

STRONG NATION™

有酸素運動と無酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングです。格闘技の動きなどもふんだんに入っています。音楽と効果音が動きとシンクロするので気持ちよく夢中になれます。



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。



AKIRA

Shaka Dance®

若い方から年配の方まで対象です。ヒップホップやアフリカンやダンスホールの内容を取り入れた身体全体を動かすダンスプログラムです!1レッスンで一曲の振り付けを完成させます!



すみよ

ZUMBA

世界中のいろいろな音楽に合わせて行う、ダンスエクササイズ「ズンバ」は簡単な動きを組み合わせられています。有酸素+筋トレもできます。