Studio Instructor

箱田店

NORI

ケトルベル エクササイズ

姿勢改善や脂肪燃焼に即効性のあるエクササイズです。
背面の筋肉をたくさん使うので立ち姿勢が美しくなり、ウェイトダウンやヒップアップにとても効果的です！！

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

箱田店

YUMI

ベーシックヨガ

ヨガの基本ポーズが満載のプログラム。基本のポーズと呼吸法をバランスよく行い、自分の身体と向き合う感覚を養います。身体が硬い方や体力に自信がない方でも安心してご参加いただけます。

ピラティス

筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた運動法です。ヨガに似たゆっくりとした動きや呼吸法で、インナーマッスル・体幹が鍛えられるので、カラダの癖やボディラインを整えることができます。

F.E
[FIT-EASY]