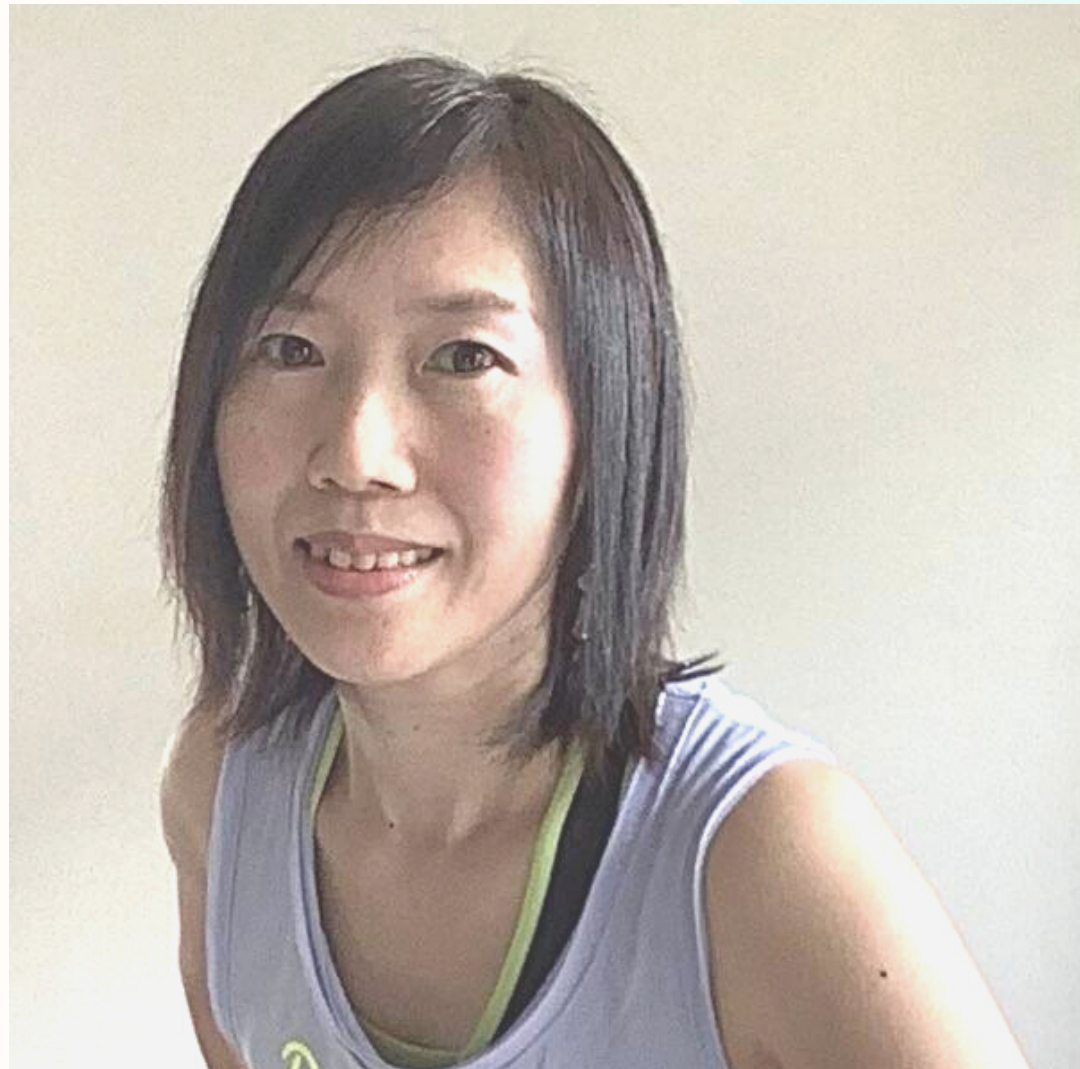


Studio Instructor

イオンモール新利府北館店

FE
[FIT-EASY]



MIHO

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。ご自分のペースで楽しんでいただけるので、ダンス未経験者や運動が苦手という方でも気軽に始められます。音楽のリズムとテイストで、まるでパーティーのように楽しむことができるZUMBA。音楽が織り成すZUMBAのパワーとフィットネスの効果ぜひ体験してください!!

Studio Instructor

イオンモール新利府北館店



YUKARI

リラックスヨガ

丁寧にゆったりとした呼吸を繰り返しながら全身を伸ばし、普段頑張っている自分の身体を緩めます。強度の高いポーズはなく、身体の調整を目指した初心者でも安心して参加できるレッスンです。

パワーヨガ

筋力や体感を意識しながらしっかりと身体を動かします。自分の身体や柔軟性に合わせて強度を変えられるので、身体の硬さを感じる方も安心して参加できます♪

Studio Instructor

イオンモール新利府北館店

FE
[FIT-EASY]



HINATA

ZUMBA

ZUMBAはシェイプアップに効果的で、パーティやディスコ、クラブにいるような感覚で楽しめるプログラムです。私のZUMBAは性別、年齢問わず、どなたでも沢山汗がかけてストレスフリーで踊れるという楽しさを実感することができます！ぜひスタジオまでおこしく下さい♪