

Studio Instructor

松阪郷津店



YUMI

ストレッチヨガ

全身の筋肉を意識して動かしながらストレッチし、ヨガの呼吸法で心とカラダをリセットしていく優しいヨガ。柔軟性を高めていくので、トレーニング前後にもおすすめです。

Studio Instructor

松阪郷津店



AYAKA

HIIT THE BEAT

ファンクショナルトレーニング×ヒートトレーニング×ミュージックを掛け合わせたドイツ発祥の最新フィットネス！COOLな音楽に合わせて行う滝汗まちがいナシの全身エクササイズ！終わった後の達成感や爽快感抜群です。体幹・筋力・スタミナ・脂肪燃焼・柔軟性・リズム感など様々な効果が期待できます！