Studio Instructor

小牧桃花台店

JUNNA

ボディメンテナンス

ダイナミックストレッチ(動的ストレッチ)をベースに、全身を動かしていきます。普段あまり運動しない人から、トレーニングをする人まで、誰でも参加でき、効果を感じやすいクラスです。健康な身体、柔軟性が高く怪我の少ない身体をつくりあげましょう！

コアトレーニングヨガ

ヨガのポーズを使ってインナーマッスルを鍛えていくクラスです。呼吸に合わせて身体を動かすことでインナーマッスルを使います。理想的な身体を作りましょう！

FIT-EASY

Studio Instructor

小牧桃花台店

MARIO

ZUMBA®

ZUMBA®(ズンバ)は世界中の音楽を取り入れた、フィットネスとダンスが融合したプログラムです。音楽にのりながら体全体をシェイプアップし、楽しみながら効果が期待できるフィットネスです！

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

小牧桃花台店

AKI

ボディメイクストレッチ

リラックスした呼吸に合わせながら全身をほぐし、ケアしていくストレッチクラスです。血流を促してあげることで腰痛改善、柔軟性を高め、ケガの防止にも効果的です。

ZUMBA®

ラテン系の音楽を中心とした、世界中で楽しまれているダンスプログラム！消費カロリーも高く、シェイプアップにも効果的です。初めての方でも安心してご参加いただけます。

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

小牧桃花台店

AKIRA

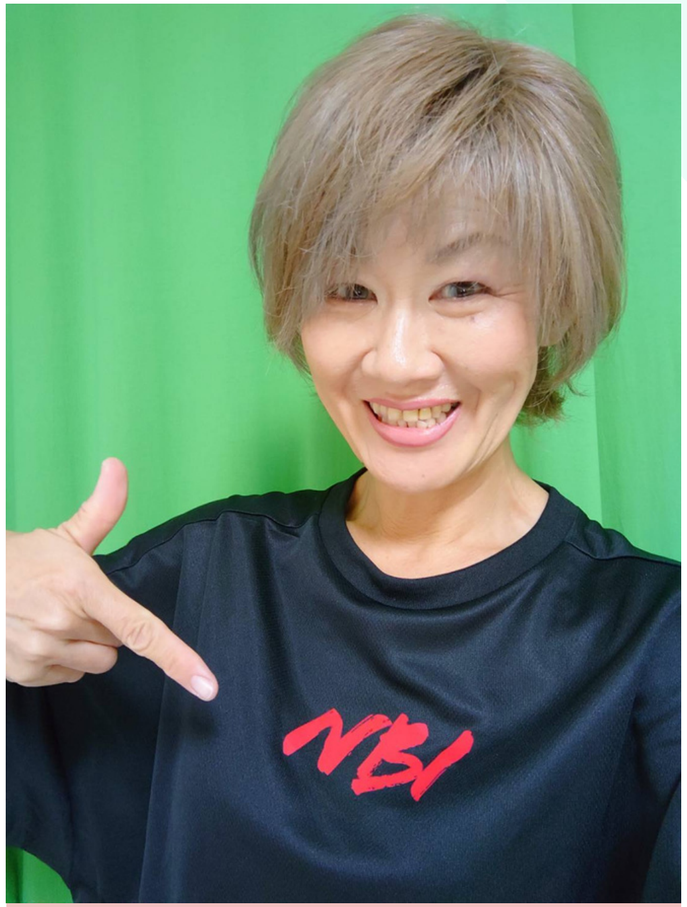
シャカダンス

曲に合わせてカラダを動かす有酸素運動です！初心者の方でも参加できます！
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！
楽しく一緒に踊りましょう！

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

小牧桃花台店



SAYAKA

オリジナルヨガ

その日の自分に合わせてリラックスしたり、躍動的に動いたりと日々変化する心と身体に向き合いながら、楽しんで行っていきましょう！

F.E
[FIT-EASY]