

Studio Instructor

福井大和田店



MIKA

脂肪燃焼 ボクササイズ

有酸素運動と無酸素運動を同時に行えるエクササイズ！ステップワークの有酸素運動によって脂肪を燃焼し、パンチなどで瞬時に筋肉を動かす無酸素運動によって筋力アップしていき、脂肪を燃焼していきます。

Studio Instructor

福井大和田店



AYAKA

脂肪燃焼 エアロビクス

音楽に合わせてステップを繋ぎ合わせ楽しく有酸素運動。覚えることで脳も活性化する効果があります！

FIERCE CAMP 美尻トレーニング

音楽に合わせて行う最新の美尻トレーニング。レジスタンスバンドを使用することによってご自身で強度設定が可能です！