

Studio Instructor

秋田広面店



山田友佳



ベーシックヨガ

呼吸に合わせた全身の動きによって、マインドフルな状態を作り、心身ともにリフレッシュしていきます。

リラックスヨガ

ヨガのポーズと呼吸法、短い瞑想をおこない、筋緊張バランスを整えて心身を落ち着かせます。

セルフリリース(フォームローラー)

フォームローラーの安全な使い方を知ってもらい、自身で体をほぐす方法を試してもらいます！

ヴィンヤサヨガ

呼吸の動きと体の動きをリンクさせ、適度に筋肉を刺激して、ダイナミックに全身を動かすクラスです！

Studio Instructor

秋田広面店



KEITA

ZUMBA

世界各国の様々な曲で踊るエクササイズです！
私のズンバでは皆様が楽しく踊れるような内容になっており振付も難しすぎない構成になっています！

エアロビクス

有酸素運動です！
運動強度を少しずつ変化させながら、
進めていくエクササイズです。
無理なう行うことができ脂肪燃焼に効果的な内容です！
誰もが1度は耳にしたことがある昔からあるエクササイズです。
曲も動きも今風にアレンジしていいしますので
是非1度ご参加下さい！

ボクササイズ

パンチ動作を中心にカラダを動かし、後半になるにかけて
走る、弾む動きを取り入れます。
シンプルな動作で脂肪燃焼を行えるプログラムです。
強度を自分で調整できるので誰でも気軽に参加できます。

Studio Instructor

秋田広面店



Emi

リラクゼーションポールストレッチ

頑張る身体と脳を休ませて、疲労回復を目指すクラスです。
熟睡できるようにストレッチや呼吸を行い、
心身を整えましょう。

バレエエクササイズ

華やかなバレエの動きを取り入れ優雅に体力づくりができるクラスです。
バレエやダンスが初めての方、身体が硬い方でも大丈夫！
踊ってみんなでHAPPYに！
※厚手の汚れてもOKな靴下をご持参ください。

ピラティス

身体を鍛えるピラティスのエクササイズと呼吸法
ストレッチ等を行います！！
身体のメンテナンスにもなります。

腹筋集中レッスン

お腹周りを集中で鍛えて、ウエストシェイプアップ、
骨盤底筋の筋力アップ、
痛改善をしていきます！マイペースにチャレンジしましょう！

Studio Instructor

秋田広面店



*KATSUMI

青竹エクササイズ

青竹踏みをして足裏へ刺激し、左右で違う動きをすることで脳にも刺激を与える効果があります。自然と笑顔になる楽しいエクササイズです。

エアロビクス

エアロビクスの基本になるステップを中心に動き、しっかりと汗をかいていきましょう！

モーニングヨガ

身体を鍛えるピラティスのエクササイズと呼吸法、ストレッチ等を行います！！
身体のメンテナンスにもなります。

ボディフォーカス

気になる部位を引き締める自重トレーニングやストレッチをおこないます。

ZUMBA

世界の音楽に合わせて楽しく踊るZUMBA！簡単で覚えやすい振付なので、初めてでも安心です！
一緒に楽しく汗をかきましょう！
ご参加お待ちしております♪

Studio Instructor

秋田広面店



池田

ピラティス

背骨や骨盤を整えながら姿勢改善と
引き締めを目指します。
初心者の方でも安心して参加できます。

全身ストレッチ

全身をゆっくり伸ばして、疲れや身体の硬さを
リセットします。
運動前後のケアにもおすすめです。

Studio Instructor

秋田広面店



* * 及川 崇史

エアロビクス

簡単なステップから難しいステップまでさまざまな動きで構成された有酸素運動♪
初心者からエアロ好きまで楽しめる動きを提供します！

ボクササイズ

基本的なパンチング動作と心拍数の上がる動作で組まれたボクササイズ！
汗をかくとともにストレスも発散させましょう！

Studio Instructor

秋田広面店



YUTA



ヒップホップ

ノリノリの洋楽に合わせてヒップホップダンスをしたり、なつかしの邦楽に合わせて楽しくダンスをしていきます！ダンスレッスンを受けたことがない方でも、お気軽に楽しめるクラスです！！

整うストレッチ

丁寧に全身をストレッチしていきます。一週間使い果たした身体を労り、疲れをリセットしていきます。レッスン後は身体がすっきりして軽やかになっているはずです！