

ASUKA



美整ストレッチ

無理なく全身をほぐし、姿勢やバランスを整えて美しいカラダづくりをします。血行を良くして肩こりや腰痛の緩和にも効果的！運動初心者やリラックスしたい方におすすめのストレッチクラスです。

しなやかバレエ

バレエの基本動作をベースに、体の軸や姿勢を整えるクラスです。バレエ未経験者や初心者の方も大歓迎！音楽に合わせて優雅に動きながら、しなやかで引き締まったカラダを手に入れましょう！



MI-SA (ミーサ)



ボクササイズ (初級)

ボクササイズ (中級)

ボクササイズ (初中級)

ボクササイズ (上級)

チアダンス



Kick Boxercise (キックボクササイズ初級) クラス紹介

フォームの確認をしながら、音楽に合わせて全身を動かしていきます。
途中には筋トレパートもあり、最初と最後には軽いストレッチで体を整えます。

全身運動なので、
・お腹まわりの引き締め
・二の腕のシェイプアップ
・足のライン改善
・有酸素運動による脂肪燃焼
・体力アップ&筋力アップなどの効果が期待できます。
リズムに合わせて楽しく動けるので、運動が苦

手な方でもチャレンジしやすく、ストレス発散や気分転換にもぴったりのクラスです🎵

Kick Boxercise（キックボクササイズ中級） クラス紹介

初級より一步レベルアップ！ダッキングなどのモーションが加わり、より実践的な動きを取り入れていきます。音楽に合わせてリズムカルに全身を動かしながら、フォームを意識してトレーニングします。

効果としては、•お尻の引き締め•下半身強化•二の腕や体幹のシェイプアップ•有酸素＋無酸素運動で効率よく脂肪燃焼•持久力アップなどが期待できます。楽しく汗をかきながら、初級よりさらに引き締まったカラダづくりを目指せます💧

Kick Boxercise（キックボクササイズ小中級） クラス紹介

フォーム練習をしっかりと行なった上で、パンチとキックのコンビネーションやアッパーなど、より多彩な動きが加わるクラスです。

音楽に合わせてリズムカルに全身を使いながら、正しいフォームを意識してトレーニングしていきます。

〈効果〉

- ・お腹まわりの引き締め・二の腕・下半身のシェイプアップ
- ・筋力アップ・脂肪燃焼・姿勢改善

初級より一歩レベルアップしたい方にぴったりで、楽しみながらしっかり汗をかけるクラスです。

Kick Boxercise（キックボクササイズ上級） クラス紹介

リズムカルでスピード感のある動きが増え、さらに運動強度が高まるチャレンジクラスです。

体力をつけたい方、体幹強化・下半身強化・全身をバランスよく鍛えたい方に最適な内容となっています。

音楽に合わせてダイナミックに体を動かしながら、より高度なコンビネーションで全身を追い込んでいきます。

〈効果〉

- ・ 高い脂肪燃焼効果
- ・ 筋力&持久力アップ
- ・ 体幹・下半身の強化
- ・ 全身のシェイプアップ

達成感のあるトレーニングで、より引き締まった理想のボディを目指します。

eri

疲労回復ヨガ



リラックスポーズで呼吸を深め、ストレスでこわばった体の緊張を緩めて心身の疲れをとりリセットするクラスです。疲れているとき、リフレッシュしたい方にオススメです。

美姿勢ヨガ

姿勢を改善することを目的としたヨガのクラスです。歪みを整えるようなヨガのポーズや、インナーマッスルを鍛えるトレーニングを行いながら、心と身体を整えます。

リラックスフローヨガ

呼吸に合わせて無理のないペースで、流れるようにポーズをとりながらやさしくほぐしていくクラスです。初心者の方や、体力に自信のない方、日頃の疲れやストレスを癒したい方におすすめ。

あすか

☆リフレッシュエアロ



歩く動作が中心のどなたでも気軽に参加できるクラスです。音楽に乗せ手の動き、足の動き、様々変化を加えながら全身運動を行います。日頃ご自身では動かしづらい部分をたくさん動かし、全身をスッキリさせていきましょう!!シェイプアップはもちろん、体力をつけたい、肩こり痛、膝痛が気になる方にもおすすめです!!

☆ZUMBA

世界各国、様々なジャンルの音楽を使ったダンスエクササイズプログラムです。ダンスが上手い、苦手は関係なく音楽を感じご自身を解放して非日常を楽しんでください!!脂肪燃焼やストレス発散、音楽を楽しみたい方におすすめです!!

HARUKA

担当レッスン：ダンスエクササイズ

疲労回復ストレッチ



ダンスエクササイズ

音楽に合わせて楽しく動く 45 分！

ステップや簡単なダンスで気持ちよく汗をかいてリフレッシュできます。脂肪燃焼・体力アップに加え、姿勢改善や気分転換にも◎

そんな方にぴったりのクラスです。

一緒に音楽にのって、すっきり動きましょう！

週末リセットストレッチ

やさしく全身をほぐす 45 分のストレッチクラス。

呼吸に合わせて凝りや疲れをリセットし、終わった後はスッキリ軽い身体へ。運動が苦手な方やリラックスしたい方にもおすすめ。気持ちよく伸びて心もゆるむ時間を一緒にどうぞ。