

インストラクター紹介
INSTRUCTOR

本巢文殊店
STUDIO INSTRUCTOR

Hitomi



【ZUMBA】

ラテン音楽を中心に、さまざまなリズムに合わせて楽しく踊るダンスフィットネスです。

初心者の方でも参加しやすく、楽しみながら全身を動かして気持ちよく汗を流せます。

【SALSATION】

音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスプログラム

音楽のリズムや歌詞を感じながら踊ることで、表現力やリズム感を楽しく身につけることができます。

【CHOREOLOGY】

音楽に合わせて振り付けを楽しむダンスプログラムです。
さまざまなダンススタイルを取り入れながら、リズム感や表現力を養い、全身をバランスよく動かします。

インストラクター紹介
INSTRUCTOR

本巢文殊店
STUDIO INSTRUCTOR

mayu



【バランスボール】

音楽に合わせて楽しく弾み、有酸素運動・筋トレ・ストレッチを行います。
初心者さま大歓迎です！
運動経験の有無や得意不得意関係なく、
楽しくできるバランスボールで健康づくり・自分づくりをしませんか？
心も一緒に弾ませましょう♪

インストラクター紹介
INSTRUCTOR

本巢文殊店
STUDIO INSTRUCTOR

NORIKO



【マシンピラティス】

マシンを使って効率良くインナーマッスルを鍛え

- ・姿勢の改善
- ・柔軟性UP
- ・ボディメイク
- ・肩こりや腰痛の改善・予防

楽しみながら身体が変わっていくことを実感していきましょう