

Studio Instructor YAMADA



毎週月曜日

①18:45～19:15 キックボクシング

パンチとキックの基本動作を、エアロビクスのように組み立てながら行うエクササイズ！有酸素と無酸素運動を効率よく行なっていくので、脂肪燃焼に期待できます！筋力アップ・基礎代謝向上・ストレス発散にも効果的です！！

②19:30～20:15 ZUMBA

ラテン系の音楽を中心に世界中の音楽を取り入れ、楽しみながら脂肪燃焼やストレス解消を目指すダンスフィットネス。インストラクターの真似をするだけなので、ダンスが初めてという方でも参加しやすく、全身の引き締めにも効果的！

毎週水曜日 13:30～14:15

第1週 キックボクシング

第2週 エアロ

エアロビクスの基本動作を組み合わせながらビートにあわせて身体を動かします！シンプルな動きでいい汗を流していきましょう！

第3週 ヨガ×ピラティス

ヨガとピラティスを組み合わせたクラスです。姿勢改善・体幹の強化を中心に進めていきます。整う身体を目指しましょう！！

第4週 ZUMBA

第5週 リリース ストレッチ

ボールを使って、体をほぐしながら整えていくクラスです。筋肉のコリ・張りをゆっくりリリースし、心地よく伸ばしていきます。運動が苦手な方・体を緩めたい方におすすめ！終わった後は、体が軽くスッキリする感覚をぜひ体験してください！



定員数：各回7名様

Studio Instructor

JIN



毎週火曜日 19:00～19:45

骨盤から整える ～くびれ&ヒップアップ～

まずは、骨盤まわりや股関節を整えて動きやすくします。
その後、体幹を使いながら、お腹・お尻へしっかりアプローチ
していくという流れで行っていきます。

☆こんな方におすすめ☆

- ・お腹まわりを引き締めたい
- ・ヒップラインが気になる
- ・姿勢の崩れや体の重さ・怠さが気になる
- ・キツすぎる運動は不安だけど、ちゃんと効く運動がしたい
- ・初めてのスタジオレッスンに参加する

体を整えてから動くので、初めてのかたも
運動不足を感じるかたもお気軽に参加ください！

定員数：7名様

Studio Instructor

MIYA



毎週火曜日

①20:00～20:30 Fithop

ヒップホップをベースに、有酸素・筋力トレーニングを融合した韓国発祥のダンスフィットネスプログラムです。

K-POPや世界各国のメガヒット曲を取り入れて、誰でも簡単に楽しく参加できるプログラムとなっております。

②20:45～21:15 ZUMBA

ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズを行う、ダンスフィットネス！！ただ真似て踊るだけなので、初めての方でもパーティーのように楽しむことができますよ！

毎週水曜日

①20:00～20:30 ZUMBA STEP

ZUMBAの動作に合わせて、ステップ台の昇降運動をプラスしたプログラムです。

ステップ台を使用して、普段の生活ではあまり動かさず上半身も動かします。初めての方も、音楽に合わせて楽しく体を動かせます！

定員数：火曜7名様・水曜5名様

Fithop

Studio Instructor

MAYA



Studio Instructor

RIO

姉妹で活動しているMAYA先生とRIO先生♪
元気いっぱいに踊っていきましょう！

ヒップホップをベースに、有酸素・筋力トレーニングを融合した
韓国発祥のダンスフィットネスプログラムです。

K-POPや世界各国のメガヒット曲を取り入れて、誰でも簡単に楽しく
参加できるプログラムとなっております。

45分間みっちり踊って、リズムに乗って楽しみながら、ガッツリと汗を
かいて帰れるダンスフィットネスをご提供します！

★ ダンスが苦手な方も得意な方も、お気軽に参加してくださいね！

定員数:7名様