# Studio Instructor

F.E　伊那店



## KAREN

## DANCE×フィットネス

火曜日　10:15～11:00

音楽に合わせて体を動かしながら簡単な動きを真似するだけで代謝・心肺機能の向上やヒップアップなどにも繋がります。
海外のパーティーをフィットネスに取り入れた新感覚です！

## ボディメイク

第2･4金曜日 19:00～19:45

陽気な音楽に合わせて、
楽しくトレーニング！
筋トレでしっかり引き締め、
有酸素運動で心も体もスッキリ！！ボディメイクの知識も身につきます。

# Studio Instructor

F.E　伊那店



## MIYA

## STRONGNATION

水曜日　10:00～10:30

アメリカでも最先端のフィットネスプログラム。格闘技要素も入り、音楽と効果音が動きとシンクロして楽しみながら行える、新感覚のインターバルトレーニングです。

## ZUMBA

水曜日　10:45～11:15

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
エクササイズするダンスフィットネス。
覚える必要がなく、ただ真似るだけなのでパーティーのように楽しむことができます。

# Studio Instructor

F.E　伊那店



## UEKANE

## ZUMBA

木曜日　10:30〜11:00

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するダンスフィットネス。
覚える必要がなく、ただ真似るだけなのでパーティーのように楽しむことができます。

## STRONGNATION

木曜日　11:15〜11:45

アメリカでも最先端のフィットネスプログラム。格闘技要素も入り、音楽と効果音が動きとシンクロして楽しみながら行える、新感覚のインターバルトレーニングです。

# Studio Instructor

F.E　伊那店



## ハイジ

## ダイエット ヨガ

金曜日　10:15～11:00

ヨガの基本の動き「太陽礼拝」をベースに様々なバリエーションのヨガポーズを加えたレッスンです。初めての方もヨガを経験している方もヨガらしさを実感していただけます。ダイエット・脂肪燃焼はもちろん柔軟性UPも期待できます！

## 筋膜リリース

第2･4 木曜日 19:00～19:45

固まった体を解きほぐし、軽やかな動きへ
姿勢のクセやストレスでこわばった筋膜を、専用ボールを使って優しくほぐしていきます。
体の巡りを整え、肩こり・腰のハリ・疲労感をスッキリ解消！

# Studio Instructor

F.E　伊那店



## よしえ

## デトックスヨガ

土曜日　18:00～19:00

ツイストポーズで内臓を刺激し血行代謝を促進させていきます！
更に股関節周り脇の下首胸周りを伸ばし、ほぐしてむくみや疲労、コリをスッキリ解消していきます。