

Studio Instructor

原店



HIROMI

優しいフローヨガ

ゆったりとした呼吸で穏やかに丁寧に動いていきます。体を温め、疲労回復やストレス発散、免疫力のアップの期待が出来ます。日常生活ではあまり使わない筋肉を使うことで全身が心地よくほぐれ、姿勢は整い、呼吸は自然と深まります。

アクティブフローヨガ

流れるような動きでアクティブに体を動かし、脂肪燃烧しやすい体を目指します。体幹を使うことで自然と体は引き締まり、柔軟性アップも期待できます。

Studio Instructor 原店



伊藤優綺

BODYCOMBAT

LES MILLS BODYCOMBAT™ (レズミルズ ボディコンバット) は格闘技の動きを取り入れたワークアウト。音楽に合わせてパンチやキックを繰り返す効果的な有酸素運動によって、楽しみながら全身を鍛えることができます。

LesMills Dance

LES MILLS DANCEは45分間のチャレンジと感動をもたらすハイエネルギー・ワークアウトです。プログラムは3つのカーディオ・ピーク、ウォームアップ、クールダウンで構成されており、世界のダンス・ジャンルからインスピレーションを受けたプログレッシブな音楽に合わせて、革新的なダンスの動きを取り入れています。

LesMills Shapes

LES MILLS SHAPESは、ピラティス、バレエ、パワーヨガを融合させたプログラムです。

Studio Instructor

原店



maiko

Let's JUMP! (レッツジャンプ)

東海初のレッツジャンプ！トランポリンの上で聴き馴染みのある曲に合わせて踊ります！強度は自分で動きを選ぶので、体力に自信がない方でも大丈夫！脂肪燃焼は抜群なのに膝や腰への衝撃は少ない、究極の有酸素運動。スタジオレッスンが初めての方でも大歓迎です♪
一緒に楽しく汗をかきましょう！

Studio Instructor 原店



Motoko

BODY BALANCE

ヨガをベースにピラティスの要素も取り入れた、音楽に合わせて動くワークアウト。ヨガ初心者の方から経験者まで参加しやすいプログラムです。

ストレッチポールヨガ

ストレッチポールの上に乗るだけで、背筋が伸びて身体がスツキリ。身体を理想的な位置に調整した後にヨガのやさしいポーズを行うリラックス姿勢改善のレッスンです。

陰ヨガ

陰ヨガはシンプルなポーズを長く保ち、じっくり身体の緊張を解き深いリラックス効果と集中力をもたらす、運動量の少ないヨガです。難しいポーズはないので年齢問わず、ご自分のペースで行うことができます。

朝ヨガ

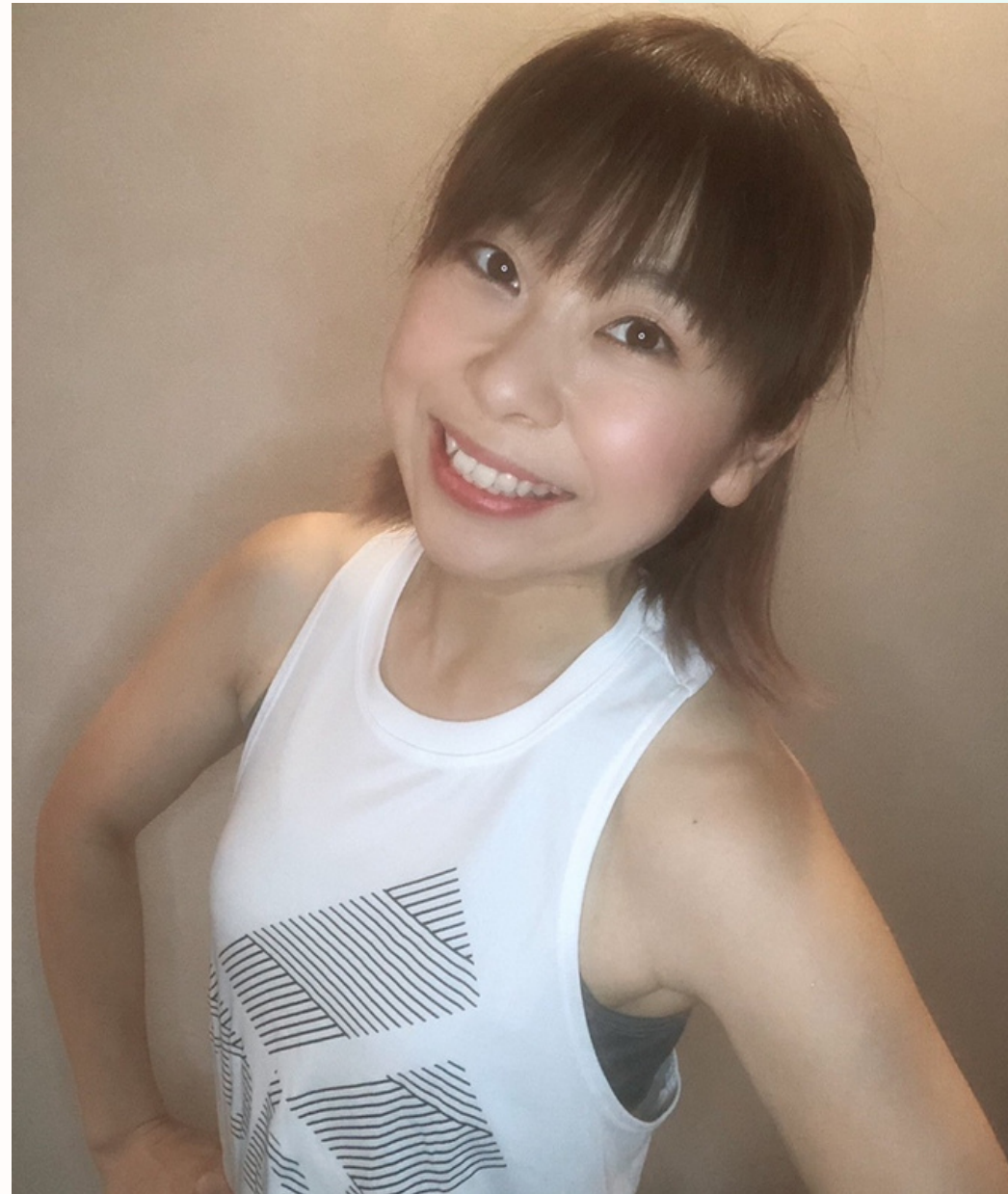
やさしいヨガのポーズとストレッチで朝ヨガの心地よさを是非体感してみてください。ヨガで心と身体を整えていきましょう！

パワーヨガ

ダイナミックなポーズを連続して動いていきます。強度が高く運動量も多いので全身の筋力強化や柔軟性向上に効果的です。しっかり動きたい方にオススメのクラスです。

Studio Instructor

原店



MAYA

バレトン

バレトンは『フィットネス』『バレエ』『ヨガ』を組み合わせた有酸素運動です。フィットネスで筋力アップ、バレエで体幹を鍛えて姿勢改善、ヨガで心身共にリラックス♪シンプルな動きでしっかりと汗をかき、脂肪燃焼効果を高めていきましょう！

Studio Instructor

原店



恒川

BODYCOMBAT45

格闘技の動きにインスピレーションを得た、1時間で740Kcalの燃焼効果がある45分エクササイズプログラム。音楽に合わせて30分より...脂肪もストレスもノックアウト！！

BODY BALANCE

BODYBALANCEは、心地よい音楽の中、ヨガ・ピラティス・太極拳を融合した動きを行うプログラムです。柔軟性向上やストレス解消にも効果的！初心者も安心してご参加頂けます。

Studio Instructor

原店



YUKO

ZUMBA®

ラテンをはじめ世界中のダンスを取り入れた南米生まれのダンスエクササイズです。世界中の音楽で楽しく動きましょう！

Studio Instructor

原店



Yoko

ピラティス

インナーマッスル（深層筋）を鍛え、骨格の歪みを整えて身体全体のバランスを向上させ、体幹を強化し、しなやかで機能的な筋肉づくりを目指していくクラスになります！
一緒にピラティスを楽しみましょう！

Studio Instructor

原店



NAHO

FIGHT DO ファイドウ

キックボクシングやムエタイなどの動きを音楽に合わせて行う格闘技系プログラムになります。

全身の筋力、持久力、俊敏性を効果的に向上させることが出来、ストレス発散に効果的なプログラムになります。

UBOUND ユーバウンド

心肺機能、体幹、下肢の筋力を向上させ、脂肪燃焼、ストレス発散に効果的なミニトランポリンを使ったプログラムになります。

その場で跳ぶというシンプルな動作なので初めての方にもオススメなプログラムです。

Studio Instructor

原店



黒岩

ZUMBA

音楽や世界中の様々なダンスのリズムに乗って行う、ダンスフィットネスエクササイズです。コロンビアで生まれた「お祭り騒ぎ」を意味する言葉で、難しい振り付けを覚える必要はなく、インストラクターの動きを真似しながら、楽しく身体を動かすダンスフィットネスです。

MEGA DANZ

ジャズ、ヒップホップ、ラテンなど世界中の様々なダンスジャンルをランダムにミックスした、フィットネスプログラムです。楽しみながらシェイプアップや柔軟性向上など、フィットネス効果を得られることが特徴です。

Studio Instructor

原店



MINA

BODYJAM

BODYJAMは、世界の最新ダンスムーブを取り入れたダンスフィットネスプログラムです。

ヒップホップ・ハウス・ラテンなど様々なジャンルの音楽に合わせて、楽しく身体を動かしながら汗をかけるダンスフィットネスプログラムです。

振付は段階的に進むので、ダンス未経験の方でも安心して参加できます。

「楽しみながら汗をかきたい、気分をリフレッシュしたい」そんな方におすすめです。

Lesmills Dance

LES MILLS DANCEは、シンプルでエネルギッシュな動きを音楽に合わせて楽しむダンスワークアウトです。

ヒップホップやエレクトロなど、さまざまな音楽ジャンルを楽しみながら全身を動かします。

振付を覚える必要はなく、音楽と動きに身を任せるだけ。

初心者から経験者まで、誰でも楽しめるプログラムです。

ダンスベーシック&コレオ

K-POPをはじめ、ジャンルを問わず様々な楽曲でダンスにチャレンジ！

リズムの取り方やステップなど、ダンスの基礎から丁寧に練習し、後半は振り付けに挑戦します。

「ダンスを始めてみたい！」

「もっとカッコよく踊れるようになりたい！」

そんな方におすすめのクラスです」

初心者の方も大歓迎です！