studio instructor

YOKO

YO.KO.YOGA



ハタヨガ　リリースボールplus

初めにリリースボールで筋膜をほぐして伸びやすい状態にしてからヨガのポーズでバランスよく身体を整えていきます！

スッキリヨガ

深い呼吸に合わせて気持ちよく筋肉を伸ばしたり縮めたりしてヨガのポーズを取っていきます！
レッスンが終わった後には体がスッキリしますよ！



ストレッチポール

ストレッチポールを使用して、筋膜リリースしたり、背骨を整えて姿勢改善していくクラスです。とにかく、ほぐしてリラックスしてただ、ただ、気持ちが良いだけのクラスになります。

LIVE STUDIO

studio instructor

YOKO

YO.KO.YOGA



パワーヨガ

ダイナミックなポーズや動きを沢山取り入れたり、繰り返しポーズをキープする事が多い為、運動量の多いヨガになります
柔軟性を向上させながら、筋肉全体を使って筋肉バランスを整えていく事が出来るクラスになります

ピラティスBASICクラス

ピラティスに必要な動きである呼吸法や基礎の動きを
しっかり練習していきます♪



ピラティスADVANCEクラス

基礎をしっかり取り入れて、
応用編のポーズを練習していきます♪

LIVE STUDIO

studio instructor

MAYA

MAYA_FIRMAMENT



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姿勢改善、ヨガで心身ともにリラックス♪シンプルな動きで大量に汗をかき、脂肪燃焼効果バツグンです！



バレエエクササイズ

バレエの基本動作で軸の通ったしなやかな体づくりを目指します。
身体が硬い方、激しい運動が苦手な方も安心してご参加ください！

LIVE STUDIO

studio instructor

SHIHO



STAR_RUN17

バランスボールエクササイズ

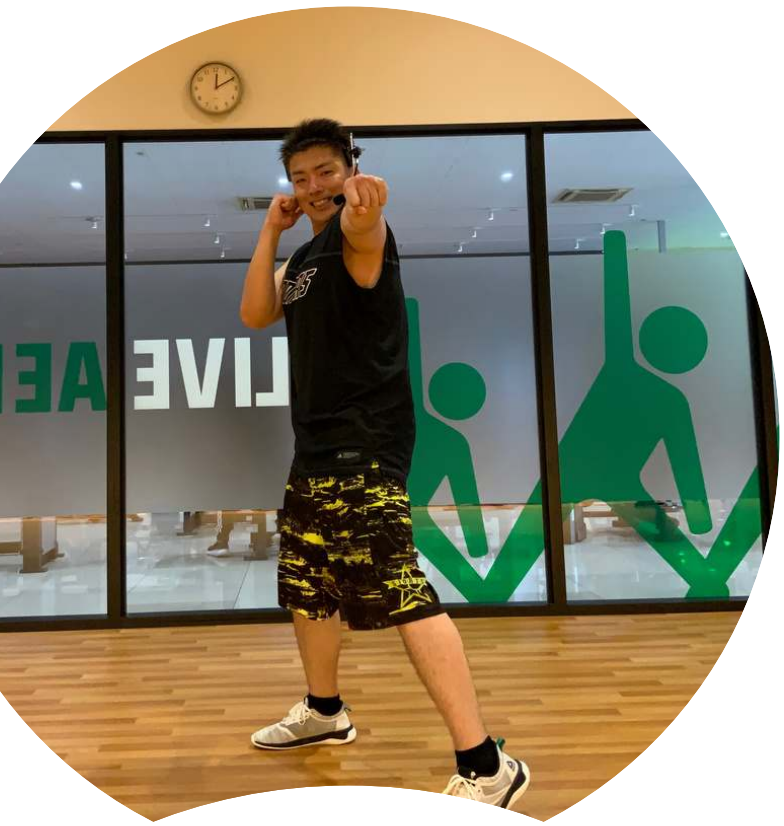
ボールに座りリズムに合わせて弾む有酸素運動をメインに筋トレ、ストレッチ、脳トレを笑顔で楽しく行います。
体幹部を意識して、姿勢美人に♪有酸素運動で脂肪燃焼！！

LIVE STUDIO

studio instructor

恒川

TSUNE_RESET



BODYCOMBAT

格闘技の動きをベースに、心肺機能の向上・脂肪燃焼・筋力増強・ストレス発散など効果が得られます。運動不足も脂肪もストレスもノックアウトして、元気なフィットネスライフを満喫しましょう。



BODYBALANCE

音楽に合わせ、ヨガ、ピラティス、太極拳などの動きにヒントを得たエクササイズで全身の調和を取ります。

LIVE STUDIO

studio instructor

HIROMI

HIRO.0.78



やさしいフローヨガ

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、免疫力のアップの期待ができます。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、
脂肪燃焼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。



Music Feel Yoga（BASIC）

Music Feel Yogaとは...
MUSIC ×YOGA＝♡
音楽のリズムにヨガのポーズと呼吸を合わせ、フロースタイルで行う新しいヨガ。
最後はダンスの振り付けのように1曲に動きを合わせて完成します。
音楽が好き、動くのが好きな方にオススメのクラスです。

LIVE STUDIO

studio instructor

maiko

MAIKOOO.FITNESS_INSTRUCTOR



Let’s jump

究極の有酸素運動と言われるトランポリン。関節には優しいのに脂肪燃焼効果は最上級!聞き馴染みのある曲に合わせてシンプルな動作で楽しく一緒に汗をかきませんか?
体力付けたい方、引き締めたい方、スタジオ初めて参加の方も大歓迎です!!



ZUMBA

世界の様々な曲に合わせて踊ります。
ダンス未経験者大歓迎!
ノリの良いラテンのリズムに心も身体もHOTに♡
上手く踊ろうではなく、楽しく踊りましょう！

LIVE STUDIO

studio instructor

KAZUYA

KAZUYA_FITNESS



BODYJAM

曲を通し少しずつ動きを完成させていくダンス系のクラスです。
15分説明と軽い練習の時間もあるので初めてでも参加していただきやすいクラスです。

レズミルズピラティス

伝統的なピラティスをレズミルズが現代風にアレンジしたワークアウト。
日本に導入されたばかりの最新のエクササイズで筋力や運動能力の向上、そして達成感を味わう事ができます。

LIVE STUDIO

studio instructor

motoko

MOTOKO_YOGA



BODYBALANCE

ヨガをベースにピラティス要素を取り入れた動き、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。身体・声を聞くような時間を心地よい音楽とともに楽しみましょう!

陰ヨガ



陰ヨガは1つのポーズを3分程キープしながらゆっくりと進める静かなヨガです。関節の可動域を広げ血行促進する事で自律神経を整え疲労回復に効果的です!

LIVE STUDIO

studio instructor

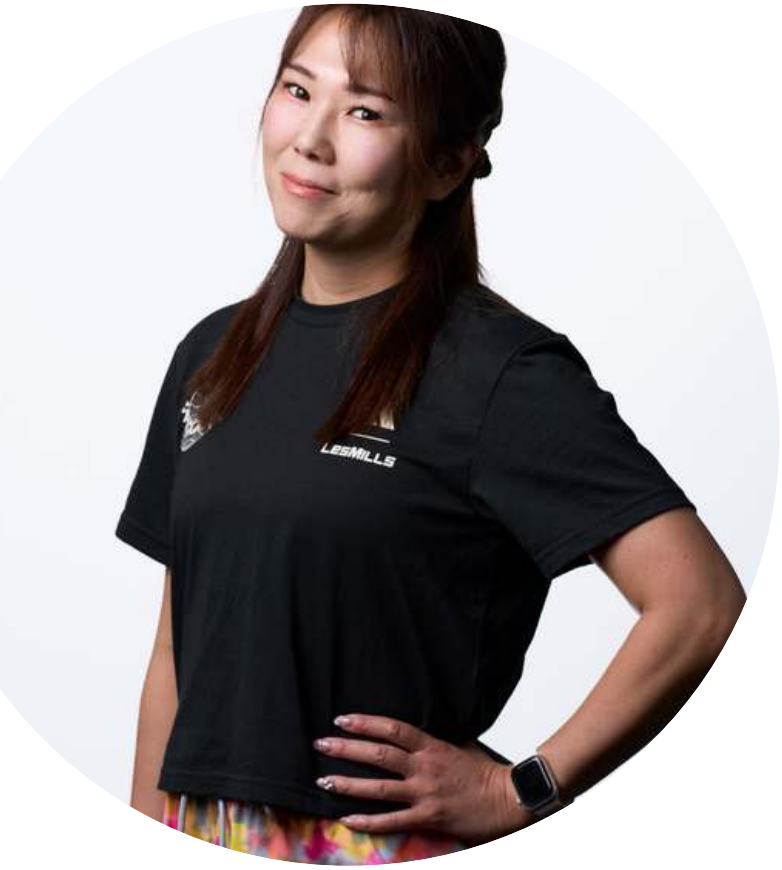
keiko

@KEIKO.K.FITNESS



LESMILLSDANCE

一曲完結型でラテン、ヒップホップ、ジャズなど様々なジャンルの動きと音楽を楽しめます。ストレス解消や脂肪燃焼効果も高く、楽しみながら汗をかきたい方にオススメです。もちろんダンス初心者の方も大歓迎です！



BODYATTACK

音楽を楽しみながらリズムに合わせて身体を動かすハイエナジーワークアウト。短時間で効率よくカロリーを消費する事ができます。レッスンを継続して疲れにくい身体、若々しい身体を手に入れましょう。

LIVE STUDIO