

POP PILATES

ポップピラティスとは…

洋楽に振り付けされたエネルギッシュでアップテンポなグループピラティスレッスン。ノンストップで全身を部位に分けて一箇所ずつ意識しながら行い、有酸素やコアストレッチングを取り入れ、運動後、爽快感と達成感を味わえるようにトータルボディワークアウトプログラムされています。

NORIKO IR

オススメポイント！

～EVENT LESSON～

8/20(日)

12:30-13:30(60分)

定員20名(リノスタジオ)

参加費 550円(税込)

音楽に合わせてからだを動かすことで気分をリフレッシュできます。
辛い動きも、インストラクターや仲間と励まし合いながら挑戦することで楽しく行え、その効果は絶大！！
是非一緒に楽しみましょう！！



プロフィール

NORIKO

小学生の時に新体操を学ぶ。ジャズダンスをミホサリーに師事。
2012年よりダンスインストラクターとして指導開始。
2017年よりズンバのライセンスを取得。
2021年よりポップピラティスのライセンスを取得。
現在はK-POP、ヒップホップ、チアダンスなどを子供達に指導中。
ズンバやポップピラティスは大人向けに指導中。

大手スポーツクラブやカルチャー教室での指導経験多数。



7/23(日)6:00から予約サイトにて受付開始