

アイテム紹介

レッスンの種類は大きく分けて16種類!!!
こちらを参考にご自身の今の目的にあったレッスンにご参加下さい

- ▶スタジオレッスン
- ▶オンラインレッスン

空中ヨガ

大きな布と6つのサスペンションを使ってヨガの要素・加圧・トレーニングを融合させたレッスン。北海道でできるのはMi-RAIだけ!



ミライボディメイク

様々なアイテムを使って効果的なトレーニング・ストレッチ・ほぐしで美しく、健康的な体を作るレッスン



ミライファイト

簡単な格闘技系の動きを加えて、全身で運動する脂肪燃焼エクササイズ! ストレス発散にもおすすめです!



安眠キャンドル ヨガ

疲労感・不眠・ストレス解消効果のあるキャンドル。その癒しとリラックス効果で心と体の調子を整え、良質な睡眠を促してくれるヨガクラス



初級ジャンプ

短い時間で体を燃えやすい状態にできる事で、汗をかかないひとでもしっかりと汗がかける最強有酸素運動!



暗闇ジャンプ

ミラーボールとハイトテンションのBGMで行う異空間トランポリンエクササイズ! すこし難易度高めでくせになる!



楽しくジャンプ

陽が沈むとミラーボールが回る!誰でもできて、楽しく脂肪燃焼しながら効果を出す有酸素運動レッスン



ヨガ

ヨガが初めての方でも参加できるクラス。基本のポーズから伸ばしたり緩めたり、時にはチャレンジしてみたりと、優しいガイダンスで安心してご参加いただけます!



からだバー®

筋肉・バランス・コーディネーション・ストレッチ・ほぐしの5つの要素が入ったプログラムで、からだ本来の機能を取り戻します。終わった後は体がスッキリ!不調改善に!



からだバー® & ジャンプ

バーで筋膜リリースし、体のコンディションを整え、トランポリンで効果的に脂肪燃焼、免疫力アップできるレッスン



からだバー®ほぐし

ほぐしの中心のプログラムで、筋膜や筋肉をほぐし、からだ本来の機能を取り戻します。セルフケアしながら、疲れた心身に効くレッスン



ヨガほぐし

ヨガのポーズを基本に、ストレッチやリンパ・ツボ押しなどの要素を取り入れたセルフケアもできるヨガクラス



初めての アシュタンガヨガ

呼吸に合わせて体を動かしながら、決められた順番にポーズをとっていきヨガ。初めての方でもできるようにガイダンスしています。



シェイプアップ EX

簡単なステップ運動・ダイナミックストレッチ・筋トレを合わせた効果的なシェイプアップエクササイズです!



骨盤調整 エクササイズ

前後・左右・回旋の動きを取り入れながら、骨盤周辺の筋肉を刺激したり、伸ばしたりとゆがみを取り除きバランスを整えるレッスンです!



ボクササイズ

ボクシング・キックボクシング・ムエタイの動きを加えた格闘技系レッスンです!

