

インストラクター・セラピスト養成コース

スタジオプーナは、AFAA COLLEGEとして
インストラクター養成を行っております。



AFAA(アファ)とは？

1983年にアメリカカリフォルニアに
設立された世界最大のフィットネス
インストラクター教育団体です。

現在AFAAのメンバーは、世界83ヶ国で活躍しており、
その数は30万人にも及んでいます。

AFAAライセンスは、フィットネスを安全かつ効果的に
指導する為に、医学・解剖学・運動生理学・栄養学等、
最新の科学に裏付けされています。

Bodyworkセラピストとは？

美しさと健康の繋がりを学び
「正しい身体」へと導くのが、
ボディワークセラピストです。



イントロダクションコース、アドバンスコース、
マスタークースをご用意しております。

スタジオプーナオリジナルコース

フェイシャルエステ&ボディコース



オールハンドによるフェイシャルエステを
行っています。
他に美顔器や痩身マシーンなども
揃えております。
もちろんフライイタルもお受けいたします。
メンズコースあり。
お友達、恋人、夫婦でぜひご来店を。

酵素フラスティング



胃腸を休息させて消化から代謝へ
酵素の使い道が変化すると、
代謝機能が活発化、脂肪分解でデトックス
脂肪をエネルギーに転換し、体重減少...
正しいサイクルですっきり&健康美を
ゲットしませんか？！

Body Make～スリムコース～



個人個人にあったプログラムの提供、
食育・運動・エステプログラム全てを
導入してダイエットをサポートします。
何をしても痩せられなかった方も
ぜひチャレンジしてみてください。

マタニティ&ベビー



◆マタニティケア
マタニティアロマトリートメントやマタニティ
ヨガなどでビューティーマタニティライフをお手伝い
◆産後ケア
骨盤調整やエクササイズでリカバリーを促します。
◆マタニティケア
ベビーマッサージやベビーマッサージ・ピラティスなどで
親子のスキンシップを。

レギュラーレッスン&ダンススクール

Pilates～ピラティス～



インナーマッスルを鍛えることで身体の
歪みを整え、腰痛、膝痛などの改善にも
繋がり、美しい身体へと導きます。
立位のピラティス「ホル・ド・ブラ」や
「ピラティス」で美しく。

Yoga～ヨガ～



自分の身体と向き合い
筋肉や関節の緊張を解きほぐし
細胞を若返らせ身体を自覚めさせて
いきます。
心も身体もゆったりとしましょう！
タイ古式ヨガ「ルーシーダットン」や
「ヨガ」で心と身体に栄養を。

有酸素プログラム



身体を痛めない正しい走り方を
伝授するランナーズ教室
ヒップホップの音楽に合わせて
シェイプアップ！のシェイプダンス
フラステツツを使用した
有酸素プログラムフィットネスフラ、
汗をかいいて脂肪燃焼。

ダンススクール



ダンススクールでは、ヒップホップ、
フラ、サルサなど幅広いジャンルに
対応しています。
少人数制にこだわり一人一人の個性を
伸ばして行きます。
ダンスを通し、お子様の礼儀・自立心・
協調性を養っていきます。