

2024年5月 ルキナオリジナル 新プログラム登場!!



ルキナで始まる新しい楽しみ Beauty Yoga Rhythm Flow ビューティー ヨガ リズム フロー

～ 自分らしい美しさを手に入れる ～

カラダを緩めていく意識を高め、健康的な身体のポジションやスムーズで動きやすいカラダ、そして思い描く理想のボディラインを目指していくプログラム。ストレッチボールを使ってカラダをほぐしながら、ヨガの呼吸法&トレーニングで自分自身の価値を高められるクラス。

～ しなやかで美しいボディラインへ ～

音楽に合わせてながら呼吸のリズムを整え、カラダを流れるように動かしながら鍛えていくプログラム。自分のカラダと向き合いながら普段使わない筋肉を呼び起こし機能的に練習することで、健康で長持ちするカラダを作るクラス。

✦ プログラム開発は2人のプロフェッショナルインストラクター ✦



木村 絵美子

Emiko Kimura

ルキナ北小金店レギュラーインストラクター。モダンバレエ・日本舞踊・数多くのダンスジャンルを学び、アーティストPVやバックダンス、ダンス学科の教務を担う。その活躍は、ヨガインストラクターに留まらず、多くのプログラム開発に従事。現在は、スローエイジングをテーマに、美と健康を意識し、ヨガレッスンの提供をしている。



大熊 理奈

Rina Ohkuma

Youtube登録者20.4万人をもつピラダンスインストラクター・サステナブルライフクリエイター。「長持ちする身体づくり」をテーマに、インナーマッスルを鍛えるピラダンスやトレーニング、Kpopダンス動画、サステナブルライフスタイルなどをアリゾナから配信中するだけでなく、指導者としてフィットネスやKpopダンスワークショップのクラスを開講中。

5月10日(金)北浦和店にて開発者2名によるデモレッスンイベント開催決定!