

Studio Instructor



Yuko・M
月曜 18:30 柔軟性UPヨガ

ポーズにとらわれずほぐしをメインに行います。ほぐすことで血行を促進し、柔軟性も増して、腰痛・肩こりなどの緩和にもなります。呼吸・丹田を整えることで、気持ちも安定していきます。ヨガで元気良く楽しく、充実した日常生活をおくりましょう。



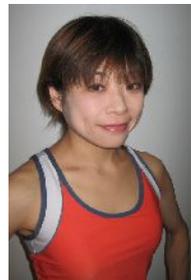
Teruyuki
月曜 19:45 ゆがみ改善ストレッチ

セルフマッサージ、ストレッチ、トレーニングを行いながら身体のバランスを整えます。肩こり、腰痛やデスクワークなどで固まった身体をご自分で調整していきます。運動がなれていない方や、身体がかたい方でも安心して参加できます。



Madoka
火曜 13:30 骨盤ダイエットヨガ

リラックス系のヨーガで、深層部の筋肉をほぐし、骨盤エクササイズで左右のアンバランスを整えていきます。ウエストのシェイプアップ、便秘の改善、婦人科系のトラブルの緩和などに効果があるといわれています。骨盤周りが軽くなるというお声をいただく事も多いです。



Yoko・S
火曜 18:30 骨盤エクササイズ

骨盤帯にある筋肉を意識しながら使うことで、基礎代謝を高めていきます。股関節周りストレッチしながら柔軟性を高め、全身のバランスを整えることでシェイプアップにも効果的なクラスです。



Miyuki・Yo
火曜 19:45 はじめてのフィットネスサルサ

サルサやメレンゲ、バチャータ、レゲトンなど楽しいラテンのリズムに合わせてステップを楽しむダンスクラスです。ラテンムーブメントによる全身運動で柔らかく筋肉を使うためしなやかなボディラインをつくり、内臓脂肪も燃焼するデトックス効果も大！



YUKAKO
水曜 7:30 ヨーガ

朝の早い時間に、たくさんの呼吸をしながらゆっくり身体を動かしていきます。まず、心も身体もクリアな状態にして腹式呼吸を行います。季節や天候に合わせて、その日一日が良い状態で過ごせるよう、無理のない範囲で心と身体のバランスを整えます。



Tomoko
水曜 18:30 オフィスでできる簡単ヨガ

マットがなくても、イスに座ったままでもできるようなポーズを取り入れたヨーガのクラスです。デスクワークなどで凝り固まった筋肉をほぐし、心身ともにリラックスできるよう、ぜひポーズを覚えて実践してみてください。



Mutsumi
水曜 20:00 お腹ひきしめダイエットピラティス

ピラティスの呼吸法でリフレッシュしながら代謝を促進します。更にお腹周り、肩甲骨周りのインナーマッスルを意識して使うことにより、シャープで疲れにくく、バランスの整った身体へとメンテナンスしていくクラスです。



KAYOKO
火曜 14:45 マタニティピラティス 金曜 18:30 はじめてのピラティス

ピラティスは元々リハビリとして考案されたエクササイズで、身体に過度の負担をかけずに行う事が出来ます。深い呼吸と共に動く事で、柔軟性の向上やコリなどの改善に役立ちます。
★マタニティピラティスは、担当医師から運動の許可を得てからご参加ください。



Miyuki・Ya
木曜 18:30 からだリセット骨盤矯正

どこが動かしづらく歪みがあるかをセルフチェックしていただき、骨盤を上下、前後、開閉、回す動きをゆっくり丁寧に行います。骨盤まわりや股関節回りの可動性を高めるレッスンなので血行が良くなり代謝もアップされベストプロポーションへ！



Etsuko
木曜 20:00 からだほぐしヨガ

生活の中で役立つ身体をほぐしを丁寧に行い、最後は深いリラックスを感じていただきます。もちろん全身くまなく刺激して整えます。ヨガ初心者・身体の硬い方からスポーツ愛好者まで、その方に合わせて無理なく指導致します。



RINA
金曜 19:45 からだスッキリストレッチ

ゆっくりと体をのばして前後左右対称のバランスをよくし、体が滑らかに動くようにセルフメンテナンスをしていきます。血行促進やむくみを改善する効果があり、太陽の動きがUPし代謝もあがります。少しずつ続けて、体を快適にしていきましょう！