

Studio Instructor



Sachiko
月曜 18:30 トータルボディメイク

自分の体格、身体の歪みなどを知った上で、身体を内側から鍛え左右のバランスを整えていきます。続ければ続けるだけ必ず結果は現れてくるので、『自分を変えたい方』是非ご参加ください。



Kayoko
月曜 19:45 はじめてヨーガ

ヨーガが初めての方でも安心して受け頂ける様、基本的なアーサナ（ポーズ）や呼吸法をゆっくり行いながら、しなやかな筋肉や集中力、バランス能力などを身につけていきます。



Hiroko
火曜 7:30 モーニングピラティス

一日を爽快に過ごせるよう身体いっぱい新鮮な酸素を取り入れ、身体を中心となるコア(体幹)にスイッチを入れていきます。隅々まで伸びやかに身体を動かしていきましょう。朝に相應しくストレッチを取り入れたゆったりとしたクラスです。



Aruna
火曜 18:30 アンチエイジングヨガ

ゆっくりとポーズを行い、筋肉の緊張をほぐし血行を促します。冷えの改善や美肌に効果的！顔のヨガも行い、身体だけではなく顔も含めた全身をリフトアップ！いつまでも若々しくいられる自分に！



Yurie
火曜 19:45 ゆったり骨盤ストレッチ

婦人科系疾患の大半は、骨盤の歪みに起因すると云われています。小さな動き、ゆるい動きを使って、骨盤周りのインナーマッスルをほぐし、歪みを改善・ホルモンバランスを整え、女子力UP！に繋げていきましょう。



Yukiwo
水曜 7:30 モーニングヨガ

日ごろ外へ向いている意識を、ヨガを通じてココロとカラダへ向けてみましょう。呼吸の波に乗りながら、ポーズを行います。カラダの硬い方、初心者の方、どなたでもWelcomeです！！



Yuki
水曜 18:30 背中美人ヨガ

首・肩・肩甲骨周辺を丁寧にほぐしていきます。血行不良・ストレス・姿勢これらを見直していくことで、レッスン後は軽くなった肩を実感していただけるでしょう。埋もれていた肩甲骨、天使の羽がくっきりあらわれ背中美人に。



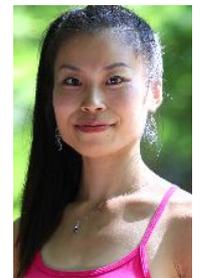
Yasuaki
水曜 19:45 ゆがみ解消ボディケア

身体の歪みを自分で調整していく方法を実際にわかりやすくご説明いたします。歪みが解消されることで、「腰痛や肩こりの改善」「キレイな姿勢づくり」「疲れづらい体づくり」などの効果に期待が持てます。



Mio
木曜 18:30 お腹引き締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。



Reiko
木曜 19:45 美・姿勢ヨガ

美しい姿勢は心と体のバランスの取れた健康を引き出します。整体師資格を持ち、自身もヨガにより心の病を克服、19kgのダイエットにも成功したインストラクターによる美しく正しい姿勢になるヨガです。



Takako
金曜 7:30 モーニングヨガ

呼吸と身体の動きを連動させて行うヴィンヤサヨガのクラスです。ゆっくりとした流れで細かい説明をいれながら進めていきます。神経系を整え、柔軟性と安定性、そして気づきの調和を育てていきます。



Natsuko
金曜 18:30 リラクゼーションヨガ

1週間頑張ったご自身へ、ご褒美のヨガの時間を♪脚・腰・肩といった
疲れが溜まりやすい部分を中心に時間をかけて伸ばし、心と体の疲れを
取り除いていきます。忙しい時間を忘れ、心地よいリラクスの時間を味わいましょう！



Miyuki
金曜 19:45 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！

※全てのクラスが初心者の方から受講いただけますが、
自己責任のもと、無理のない範囲でご参加ください。

※ご予約されたクラスをキャンセルされる場合は、
なるべくお早めにご連絡いただきますようお願い致します。

※スタジオ内への携帯電話の持ち込みは
ご遠慮いただきますようお願い申し上げます。

※レッスンは、運動のできる動きやすいウエアで
ご参加ください。
ヨガマットは無料でお貸し出しいたします。