

Studio Instructor

FE



saako

アロマヨガ

基本のポーズや呼吸を意識して行います。

ヨガがまったく初めての方におすすめのクラスです。

フローヨガ

ヨガの基本の動き"太陽礼拝"をベースに様々なポーズを組み合わせたレッスンです。

呼吸に合わせて流れるように動いていくので、集中力・デトックス効果も高いレッスンです。

呼吸に導かれるように動き、心身共にリフレッシュしましょう。

Studio Instructor

FE



MASAYO

アニマルフロー

動物の動きを取り入れた完全自重のワークアウトプログラム。

一般的な自重トレーニングでは行わないような、ヨガ・ピラティス・体操競技・格闘技・バルクール・ブレイクダンスなどの要素が入っています。

Studio Instructor

FE



AYANO

ピラティス

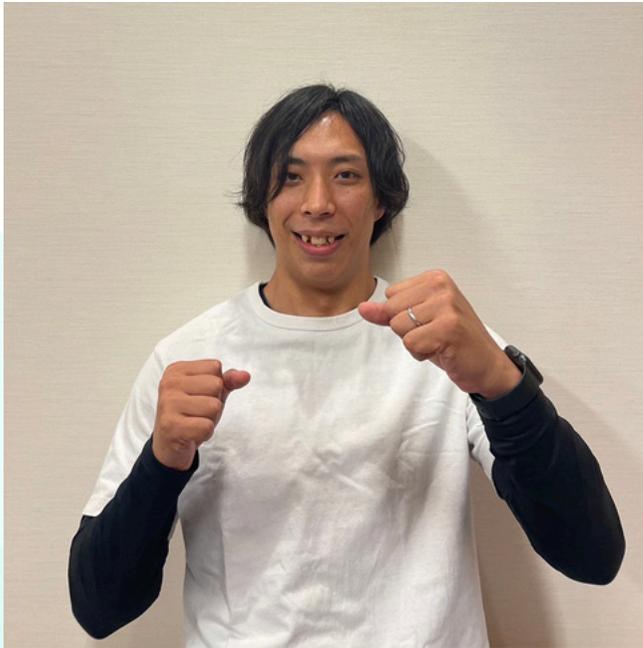
ピラティスはもともと、
リハビリのために開発された
エクササイズです。

体の奥にあるインナーマッスルを
強化していきます。

体全体のバランスを整えることで、
背筋が伸びた美しい姿勢やしなやかで
自由自在に動くなど、
理想的な体と健康に導いてくれます。

Studio Instructor

FE



Yosuke

ボクシングエクササイズ

人気のストレス発散プログラムの格闘技系エクササイズです。ボクシングのパンチをリズムよく繰り返し、くびれたウエストや引き締まった二の腕を作り、理想の体を目指します。ストレス解消されたい方、楽しく運動したい方におすすめです。