Studio Instructor

F.E　湘南二宮店

Atsuko

デトックスヨガ

呼吸を深めて基礎代謝を
あげていきます。
体幹を鍛えるポーズと
マインドフルネスの融合で
体の芯から
目覚めていくヨガです。

Studio Instructor

F.E　湘南二宮店

MIYAKE

骨盤エクササイズ

骨を支えている筋肉(インナーマッスル)を動かすことによって調整し、正しい位置にリセットしていきます。
健康増進、維持、さらに運動効率を上げる効果があります。
ご自身の体調チェックにもなるので、全身をほぐして健やかな身体作りを目指していきましょう。

Studio Instructor

F.E　湘南二宮店

あい

美姿勢ヨガ

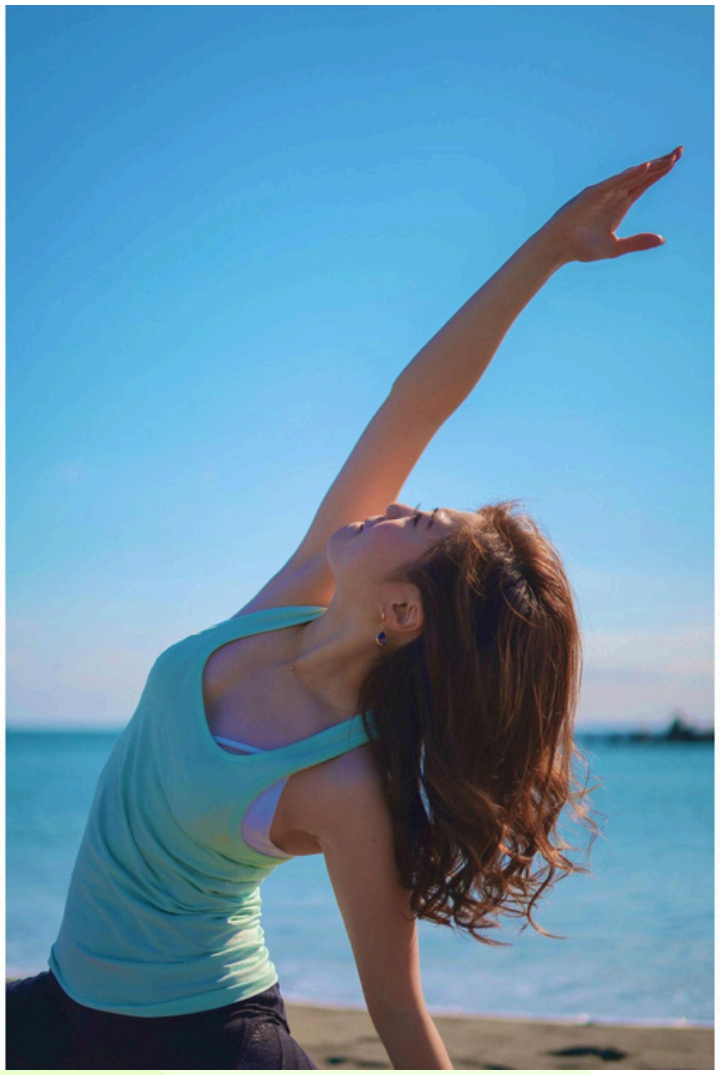
骨盤や股関節、肩甲骨まわりを中心に
アプローチして姿勢を整えていきます。
腰痛や肩こりに悩む方にも
オススメのクラス。
リンパの流れもよくなるので
むくみ解消も期待できます。
日常生活でも気軽にできるポーズも
お伝えしていきます。

疲労回復ストレッチヨガ

体幹を意識しながら流れるように
ポーズをとっていくクラスです。
ベーシックなポーズばかりなので、
ヨガ未経験の方でも安全に、
かつ爽快感を味わってもらえます。
頑張ったご褒美に最後のシャヴァーサナ
（ただ寝っ転がるポーズです！）
で極上の開放感を。

Studio Instructor

F.E　湘南二宮店



Chiho

リラックスフローヨガ

ヨガの基礎的なポーズを丁寧に取り
呼吸と共に深めていきます。
肩や股関節を大きく動かすポーズが多く
入っているので
全身運動で代謝アップや肩こり、腰痛の
改善などにも
効果的なレッスンです！

シェイプアップトレーニング

数種類の筋力トレーニング
（無酸素運動）と
有酸素運動を交互に繰り返す
トレーニングです。
短時間で心拍数と体温を高めることで、
効率的に脂肪燃焼効果を上げることが
期待できます！
ダイエット効果バツグン！

Studio Instructor

F.E　湘南二宮店

MISAKI

ボディシェイプ

ダイエット、ボディメイクを目的に、
自重トレーニングで太りにくい体質、
重力に負けない引き締まった体を
目指すクラスです！

ストレッチヨガ

疲労回復を目的に、筋肉をほぐし、
可動域を広げ、血行促進へ
と導きます。
柔軟性の向上、歪み改善に
効果的なクラスです。