

Studio Instructor

豊橋汐田橋店



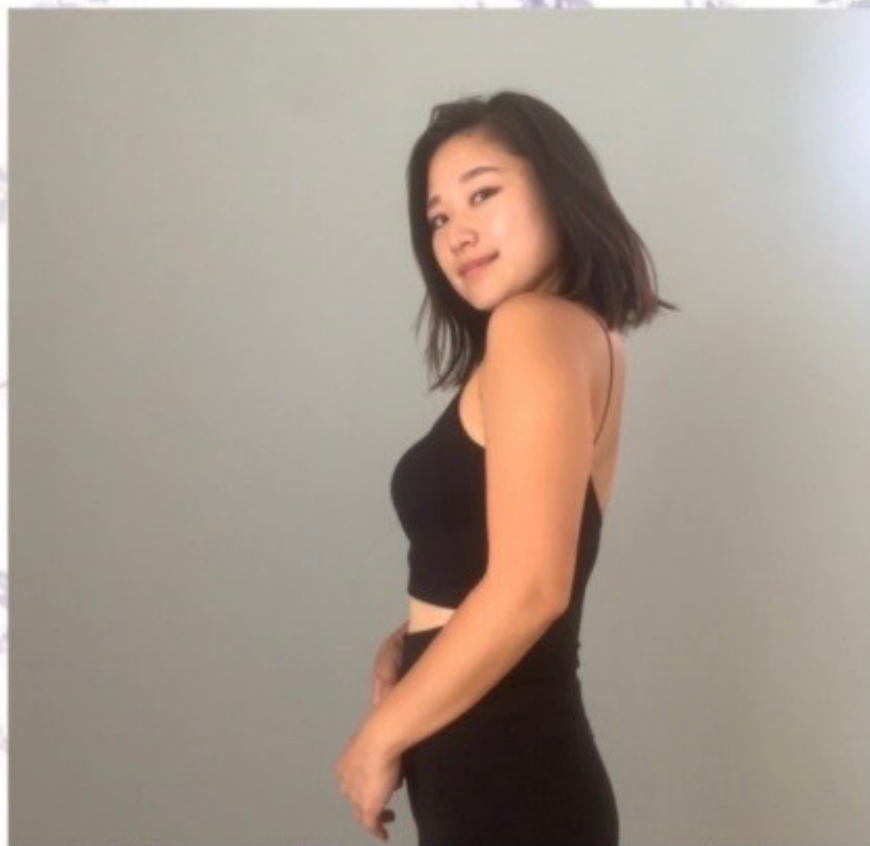
manami

ZUMBA

ZUMBAのクラスは世界中のさまざまな音楽に合わせて踊るダンスエクササイズです。消費カロリーも高くシェイプアップに効果的です。パーティやクラブにいるような感覚で楽しく踊りましょう！

Studio Instructor

豊橋汐田橋店



Yuki

魅せるカラダづくり

強度：★★☆

二の腕・背中・お尻を中心に

ヨガ、筋トレ、タオルワークを組み合わせ、しなやかに柔らかく引き締まった身体をつくっていきます。

やる気満々の日はもちろん、やる気が出ない日の最低限これだけ！の1クラスにもぜひご参加ください♪

デトックスヨガ

強度：★★☆～★★★★

ヨガのポーズを組み合わせ流れるように動いていきます。

深い呼吸と共に眠っている筋肉を目覚めさせ隅々まで血流を高めます。

柔軟性、全身の筋力バランスを整えることで、日頃の怪我予防、トレーニングやスポーツのパフォーマンス向上にも効果的です。

Studio Instructor 豊橋汐田店



naoko

アロマ陰ヨガ 強度：★

アロマの香りを楽しみながら、陰ヨガを行います。陰ヨガはがんばらないヨガです。3~5分間ポーズをキープし、身体の深部から緊張をほぐします。肩・骨盤周りをほぐしたい方、日頃がんびりがちな方におすすめです。

ベーシックヨガ 強度：★★~★★★★

全身を動かすヨガを行い、巡りを良くします。体幹を鍛え、筋力・柔軟性を高めます。姿勢改善や全身の引き締め、血行促進にも効果的。ヨガの基本を学びたい方におすすめです。

ヨガ&メディテーション 強度：★

前半はヨガのポーズを行い、後半はメディテーション（瞑想）を行います。メディテーションは『脳の筋トレ』とも言われています。いつも忙しく働き続ける頭を休ませてあげましょう。

Studio Instructor

豊橋汐田店



ma-sa

コントロールヨガ BODY~MIND

★~★★

なんとなくヨガをしない。
なんとなく体を動かさない。
自分の身体を知り、整えたい方におすすめです。身体が整うと心も楽になり、穏やかです。体、呼吸、心を調和しましょう。

Studio Instructor

豊橋汐田店



若松宏美

バレトン

バレトンとは、フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を融合させたプログラム。音楽に合わせて、楽しく汗がかけて効果を感じられる！良いところ満載のエクササイズです♪

マインドフルネスヨガ

身体のコア(深部の筋肉)を使い、しなやかな背骨と土台となる骨盤の正しい連動へと繋がります。姿勢改善、肩こり、腰痛をはじめ、顔のたるみにも効果が期待できます。

Studio Instructor

豊橋汐田店



mami

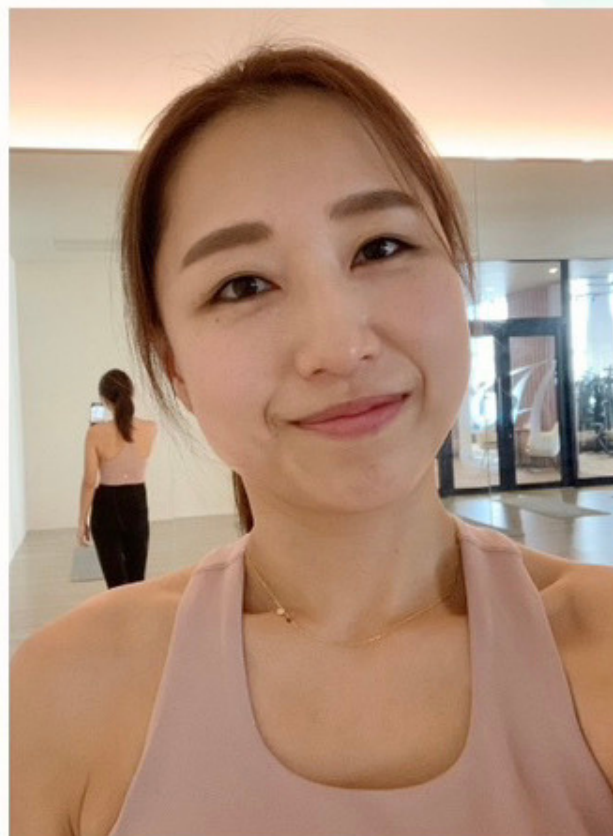
やさしい姿勢美人 ピラティス

無理のない動きで、身体の内側の筋肉をまんべんなく鍛えて姿勢美人を目指します。美しい姿勢は肩こりや腰痛など、様々な身体の不調改善やダイエットにも繋がります。ゆっくりと進めていくので、初めてピラティスをされる方にもおすすめのクラスです。

Studio Instructor

豊橋汐田店

FE
[FIT-EASY]



haruna

ストレスリリースヨガ

強度：★~★★

座位をメインに身体をほぐし、血流を良くしていきます。特に下半身のむくみ解消と凝り固まりがちな肩、胸周りを開き、呼吸の深まりを感じられるように動いていきます。ヨガが初めての方、体力に自信のない方におすすめのクラスです。

マインドフルネスヨガ

強度：★~★★

「今、ここ」に注意を向け、心と身体で起こっていることをありのまま観察する、気づきのトレーニングです。基本的なヨガのポーズを丁寧に行いながら、ポーズや呼吸の身体感覚を注意深く観察していきます。