



# Instructor

# NAOKO

## ◆ピラティス

インナーマッスルを鍛え、しなやかで機能的な身体づくりを目指します。柔軟性の向上、姿勢改善、リフレッシュ効果が期待できます。一緒に美しい姿勢を作っていきましょう♪



# Instructor

まなみ

## ◆ ヨガ

年齢を重ねることで感じる様々な不調は、体を動かすことが改善への近道。体がかたくても運動が苦手でも大丈夫！ 楽しく一緒にヨガをおこない、今より快適な体を手に入れましょう！



# Instructor

## MIWA

◆ヨガ ゆったりとした呼吸に合わせてポーズをとり、心を安定させ身体を整えていくクラスです。ご自身の身体の声聞き、無理をしない、頑張りすぎないを基本として進めていきます。ヨガが初めての方、身体が硬い方でも気軽にご参加ください。

### ◆バランスボールエクササイズ

バランスボールを使い有酸素運動、筋トレ、コアトレなどを行うレッスンです。

バランスボールを使った事が無い方も楽しめる内容になっておりますので、ぜひ一緒に楽しみながらエクササイズしましょう!!

A circular portrait of a man with dark hair, wearing a black t-shirt, looking directly at the camera with a slight smile. The background of the portrait is a light grey gradient.

# Instructor

## YUKI

### ◆ ヨガ・スポーツストレッチ

PT、ヨガインストラクター、スポーツインストラクターの視点から構築したプログラムを通じて、体が硬い方や筋力に不安のある方、肩や腰にお悩みを抱えている方、故障気味で筋トレが思う様に進まない方等、どなたでも大歓迎です。

# Instructor

## Yoshiko



◆ポルトブラ (Port De Bras)  
バレエを基本とし、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性などを統合したダンスコンディショニングエクササイズ。ゆったりとした動きなので、初めての方でもお気軽にご参加ください♪