

Studio Instructor

弘前城東店



YUUKI

Booty exercise

主にバンドを使用したトレーニングで美尻を目指します。お尻を上げて気分も上げましょう！

HIIT

プロフィール

パーソナルトレーナーとしてこれまで延べ5000人への指導を行う。内面から素敵な人になってもらう為に、褒めて伸ばすをモットーにトレーニングの楽しさを伝えます。

Studio Instructor

弘前城東店



FE
[FIT-EASY]

平山 寛子

美姿勢ピラティス

ピラティスでの基本姿勢を大事にしながら、姿勢改善に効果のあるストレッチ、美姿勢になるためには欠かせない体幹をしっかりと鍛えていきます！

ベーシックヨガ

ヨガの基本である瞑想、呼吸法、アーサナ（ポーズ）を丁寧に行っていきます。ヨガの基本を学びながら心身のバランスを整えていきましょう🎵

ボディメイクピラティス

リハビリ目的として作られたピラティスは、全身の筋肉をバランスよくしなやかで柔軟な強い筋肉に育てる事が出来ます。衰えがちな体幹筋肉はもちろんのこと、シェイプアップ、そしてヒップアップにも効果のあるエクササイズをし、しなやかで美しいボディラインを目指しましょう😊

リフレッシュフローヨガ

一呼吸一動作を意識しながら、流れるようにポーズとポーズを繋いでいくフローヨガ。流れるように動く事で自分の内側と向き合いやすい状態を作り、心身の疲れをともにリフレッシュしていきましょう💕

ピラティスandストレッチ

筋力強化、バランス強化、身体のストレッチを目的としてエクササイズを行います。体幹、柔軟性を大事にレッスン楽しみましょう🎵

陰陽ヨガ

『陽』 呼吸と筋肉にフォーカスして流れるように動き、『陰』 静かに留まり、体の奥深くを伸長させて内観する心と身体のバランスを是非陰陽ヨガで整えていきましょう

ベーシックピラティス

ピラティスの基本をしっかりと学べるレッスンです。胸式呼吸、姿勢改善、体幹強化、ボディメイクなどなど。初心者様も是非お気軽にご参加下さい☆