Studio Instructor

F.E 亀山店

YUKI

三重県内で0歳～80代までの方に
レッスンをしています！
「身体が硬いから…」「やってみたいけど苦手だから…」そんな方も楽しめる
レッスンをします♪
ぜひ一緒に身体作りを楽しみましょう！

PROGRAM

★身体スッキリヨガ★

ゆっくりほぐして身体をあたため、
心も身体もスッキリするヨガ

★ZUMBA★

ラテンの音楽で楽しく踊ってはしゃいで
ストレス発散！カロリー消費！

★ピラティス★

インナーマッスルを強化しつつ
姿勢改善や肩、腰のコリ解消にも効果的！

Studio Instructor

F.E 亀山店

まっさん

【まっさん】こと松尾幸枝です★
どんな時でも笑顔でHappy!!をモットーに
活動しています♪
趣味はBREAKIN'とHIPHOP!!
踊ること、食べること、遊ぶことがまっさんの
活力源です！
一緒に笑顔になって健康に過ごせる
体づくりをしていきましょう♪

PROGRAM

★カラダすっきりストレッチ★

軽く身体を動かしながらストレッチ！
これから運動する方、運動が終わった方、
どんな方にもおすすめです！

★ZUMBA★

ラテンの音楽を中心に
ワールドミュージックを使ったダンスエクササイズ！
楽しくわちゃわちゃしていたら、汗をかいてた！
そんなプログラムです！

持ち物　室内シューズ

Studio Instructor

F.E 亀山店

友井美保

カラダが求めるエクササイズで
健康迷子をナビゲートする
フィットネスインストラクター
もともとあるカラダの機能性を取り戻し、活かしながらさらに高められるよう、常に自分のカラダに目を向け、自らが「気付く」ことを促す指導が得意。
柴犬をこよなく愛し、
愛犬は超マイペースのオス11歳

PROGRAM

★フィットネスフラ★

フラのステップ、ハンドモーションを使用した
エクササイズスタイルで踊るフラ！
ハワイアンソングに癒されながら
指先からつま先まで意識をおく有酸素運動！

★ラテンエアロ★

ラテンのダンスステップと、
ラテンスタイルに変換した
エアロビクスのステップを組み合わせた
ダンスエクササイズ！

Studio Instructor

F.E 亀山店

田中ゆかり

ヨガ、バレトンインストラクター、
パーソナルトレーナーをしています！
インストラクター歴12年です！
健康なお身体と豊かな心で楽しく過ごせる
お手伝いがしたいと思っています！
美味しいものを食べること、健康なこと、おしゃべり
犬、猫が大好きです！

PROGRAM

★リラックスヨガ★

体のこりをほぐしながら
心身の緊張感も和らげます！
ストレス不眠、自律神経の乱れ、冷えやだるさ
などに悩んでいる方にもおすすめです！

★バレトン★

バレエ、ヨガ、フィットネスのいいところを
融合した有酸素運動
アップテンポな音楽で裸足で行うエクササイズ
姿勢改善、体幹UP、インナーマッスル強化
筋力UP、柔軟性向上、ダイエットなどに
効果的です！

Studio Instructor

FE　亀山店

ひさっち

人生楽しみましょっ♪
楽しむためには健やかな体と心が必要ですね。
ヨガを通して皆さんの笑顔がさらに増えるよう
サポートさせていただきます！
気楽にご参加ください！
スタジオでお会いできるのを楽しみにしています！

PROGRAM

★やさしいヨガ★

一つ一つのポーズを丁寧に意識しながら
心と体をリセットをしていきます。
自律神経を整えたい方、
気分を前向きにしたい方にもオススメです。

★ヨガフロー★

呼吸の流れを大切にしながら、ゆったり体を動かすことで
代謝を上げ免疫力も高めましょう。
心身のリフレッシュや引き締めにも効果的

★股関節調整ヨガ★

ヨガのポーズを使いながら骨盤を
正しい位置へと調整します。
骨盤から全身を整えていきましょう。
腰痛改善・ヒップUP・冷え軽減にもつながります。

持ち物

バスタオル、ブランケットなど厚みのあるもの

Studio Instructor

F.E 亀山店

MAKI

不調を和らげながら、
心と身体を綺麗に。
綺麗と健康のお手伝いをさせて下さい。
初心者の方も楽しんで頂けるレッスンを
ご用意しております♪

PROGRAM

★マットピラティス★

身体の内側から鍛えることで
美しいボディラインを作っていきます。
姿勢改善や代謝UP、
様々な不調の緩和を期待できます。

★体幹トレーニング★

スポーツのパフォーマンス向上効果や
体全体の安定性を高めていきます。
インナーマッスルを強くすることで
内臓機能の向上にも繋がります。