

Studio Instructor

FE

蒲郡店



naoko

筋膜リリース

ボールを使って筋膜リリース！

硬くなった筋膜をほぐし、筋肉が働きやすい状態にします。筋肉の柔軟性を高め、肩こり・腰痛の改善、筋トレ前のウォーミングアップにもおすすめです。

ベーシックヨガ

全身を動かすヨガを行い、巡りを良くします。体幹を鍛えて筋力・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！

ゆるめるアロマヨガ

天然のアロマオイルの香りをたのしみながらヨガを行います。心地よい香りとゆったりしたヨガで、心と体をゆるめましょう。

Studio Instructor

FE

蒲郡店



ma-sa

リフレッシュヨガ

ご自身の呼吸に合わせて心地よく動き代謝を高めていきます。
心も体もリフレッシュしていきましょう。

ベーシックヨガ

一週間がんばったご自身のからだを、いたわり整えていくクラスです。

Studio Instructor

FE

蒲郡店



MAKO

ZUMBA

国境を越え世界中の様々な音楽を体で感じるダンスエクササイズです。ダンスがはじめての方でも楽しみながら踊れます！！

消費カロリー◎

シェイプアップにも効果的！

美ユーティ Body Wave

専用ツール「Waveバンド」を利用した体幹部のインナーマッスルに刺激を与えるエクササイズ。

背骨の詰まり改善、肩甲骨や骨盤周囲の骨格改善、姿勢改善にも最適なエクササイズです。

Studio Instructor

FE

蒲郡店



ERI

Cora 4The yoga

体幹の安定性を高めるヨガクラスです。
どのレベルの方も日常生活に取り入れや
すい動きを中心に身体の深部で重要な役
割があるインナーユニットを活性化しま
しょう！

姿勢の改善、肩こりや腰痛の予防にもつ
ながります。また、続けることで代謝が
向上し軽やかな身体を実感できます。

美姿勢ヨガ

反り腰、肩こり、腰痛、O脚、骨盤の歪み
など、日常生活で感じる身体の不調をや
さしく整えるヨガクラスです。どのレベ
ルの方でも安心して参加でき、無理なく
続けられる内容となっています。

Studio Instructor

FE

蒲郡店



Fumiko

ポルトブラ

ポルドブラとは、フランス語で「腕の運び」という意味です。

普段あまり動かさない肩甲骨まわりを動かし、首凝り、肩凝りに効果的です。

バレエの動きを基とし、ストレッチ効果、筋力アップ、姿勢改善に期待ができ、立って行うピラティスとも言われています。

音楽に合わせてゆったりと動き、老若男女、何方でも楽しめるダンス系のエクササイズです。

ストレッチヨガ

ストレッチヨガでは、心身を整える動きをメインに体の伸びや解放を感じるヨガです。

時にはメリハリをつけた動きを加えることで終えた時の心地良さを実感してもらえます。