

Studio Instructor

名古屋南店



Rio

ほぐしピラティス

フォームローラーで筋肉をほぐしながらピラティスを行う新感覚エクササイズ★筋膜リリースで筋肉をほぐすことで可動域が広がるため、普段の筋トレのパフォーマンス向上につながります！肩こり、背中のこり軽減、むくみ、セルライトの改善、猫背解消など、たくさんの効果が期待できます♪

やさしいヨガ

初めての方も大歓迎のやさしいヨガ♪身体が硬くても大丈夫です！お一人おひとりが心地よく過ごしてもらえることを大事にしているので、安心して受講いただけます。首肩こり軽減、柔軟性・集中力アップ、ストレス軽減などの効果が期待できます♪