

# Studio Instructor

FE 松阪郷津店



YUMI

## シェイプアップ！ トレーニングヨガ

トレーニング要素を取り入れた  
ヨガ。筋トレで理想のBodyを目  
指して、ヨガで心も体もリフレ  
ッシュしましょう！

## ストレッチヨガ

全身の筋肉を意識して動かし  
ながらストレッチし、ヨガの  
呼吸法で心とカラダをリセッ  
トしていく優しいヨガ

# Studio Instructor

FE 松阪郷津店



## デトックスヨガ

内臓機能を高めるポーズを中心に全身の巡りを良くし、血流や代謝を整えていきます。初心者でも取り組みやすく、終わった後は体も心も軽くなる感覚になります。

美佐田

# Studio Instructor

FE 松阪郷津店



HASUKA

ヴィンヤサフローヨガ

1つ1つのポーズを呼吸に合わせて丁寧に行うヨガスタイルです！

# Studio Instructor

**FE** 松阪郷津店



LINA

エネルギーチャージヨガ

呼吸を意識して、身体にエネルギーを入れていきましょう！

# Studio Instructor

**FE** 松阪郷津店



## 心身整うハタヨガ

心と身体の調和を取り戻すヨガ。ストレスを軽減し、柔軟性を高め、心身を整えリフレッシュさせます。男性も女性もお気軽にご参加ください。  
ヨガ初心者さん大歓迎！！

はっとり  
ようへい

# Studio Instructor

FE 松阪郷津店



AYAKA

## HIIT THE BEAT

ファンクショナルトレーニング×ヒートトレーニング×ミュージックを掛け合わせたドイツ発祥の最新フィットネス！  
COOLな音楽に合わせて行う  
滝汗間違いなしの全身エクササイズ！！

終わった後の達成感や爽快感  
抜群★

体幹・筋力・スタミナ・脂肪  
燃焼・柔軟性・リズム感など  
様々な効果ぎ期待できます！

# Studio Instructor

FE 松阪郷津店



WAKA

## ローラーを使って行う ピラティス

フォームローラーを使用して体の安定性を促していきます。体の正しい使い方や体が本来持っている動きを引き出してしなやかで軸のある姿勢を目指していきます。いつまでも自分で歩ける体を作りましょう！