

Studio Instructor

FE 伊勢店



YUMI

やさしいヨガ

初心者でも出来るポーズを中心に凝り固まった身体をゆっくりと目覚めさせて、身体全身スッキリ！

カラダ整うヨガ

良い姿勢を定着させる為のストレッチと筋力向上を目的としたヨガ。フローの動きも加え、内臓の働きを促すデトックス効果。

Studio Instructor

FE 伊勢店



美佐田

やさしい
リラックスヨガ

全身の巡りを改善しながらゆっくり動いていきます。
座位や仰向けのポーズ中心なので、ヨガ初めての方や身体が硬い方も取り組みやすいヨガです。
一緒に心地良く伸びて全身をほぐしていきましょう♪

Studio Instructor

FE 伊勢店



ほぐすヨガ

凝り固まりやすい身体をヨガのポーズでほぐし伸ばしていきます。

一緒に気持ち良い朝をスタートしましょう♪

小林

Studio Instructor

FE 伊勢店



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！

脂肪燃焼フローヨガ

呼吸に合わせて流れるように動くヨガで汗をかいて脂肪燃焼させましょう！

Studio Instructor

FE 伊勢店



萩原聡

体幹を鍛えるヨガ

姿勢の改善、腰痛予防、痩せやすくなる、スポーツのパフォーマンスアップなどを目的とした全世代の方におすすめできるヨガレッスン

Studio Instructor

FE 伊勢店



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 伊勢店



はっとり
ようへい

心身整うハタヨガ

吐く息と吸う息をコントロールして心身の調和をしていきましょう。日常生活であまり使われない筋肉を動かすため、凝り固まった筋肉をほぐし柔軟性が向上します。呼吸法により、リラックス効果が見込め、ストレス解消にもおすすめです。自分の体と心に向き合い、ストレスによる自律神経の乱れやバランスを整えます。内臓の働きを正常化する効果も期待出来ます★初心者の方にも親しみやすいヨガです♪お気軽にご参加ください。

Studio Instructor

FE 伊勢店



簡単エアロビクス

シンプルな動きで気持ち良く汗
をかいて、代謝を高めます！

大田

Studio Instructor

FE 伊勢店



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 伊勢店



SATONA

ヨガ棒

ヨガ棒という名前の棒を使って行うヨガ。

筋膜リリース、委ねて伸ばすことで副交感神経を優位にし、リラックスを生み出します。身体が硬い人、肩凝りがひどい方、背中や肩をゆっくりほぐしていきましょう✨

ヨガ棒はこちらでご用意します。ヨガ初心者さんも大丈夫な内容ですので、気楽に受けてください♪