

Studio Instructor

FE イオンタウン弥富店



YUKA

ストレッチヨガ

呼吸を深め、ポーズのキープを長く、身体の本来の柔軟さを戻していきます。身体も心も柔らかくしていきましょう。

ダンスデトックス

ノリノリな音楽を聴きながら簡単な動きをひたすら全身で動いていきます。有酸素運動効果も高いので、身体も気持ちもスッキリさせていきましょう！

Studio Instructor

FE イオンタウン弥富店



伊藤庸介

シェイプアップヨガ

バランスの良いボディライン作りに効果的なヨガポーズを行っていくヨガの中でも比較的にアクティブなプログラムです。

初心者の方でも脂肪燃焼に効果的なレッスンですので、気軽にご参加ください！

骨盤調整ヨガ

骨盤周囲の筋肉をほぐし、正しい姿勢へと導くヨガです。

姿勢を整えるために骨盤の歪みやズレを改善して体のバランスを整えます。

Studio Instructor

FE イオンタウン弥富店



三浦あかり

バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた、ニューヨーク発祥の新しいエクササイズです。運動初心者の方でもできます。

道具を使わず、効率を重視したシンプルな動きで体幹が鍛えられ、脂肪燃焼効果は抜群です。

筋肉増強・基礎代謝アップ・姿勢改善が期待できます。

リフレッシュヨガ

初心者でも大丈夫。ゆったりとした動きで、体の疲れや緊張をほぐし、自分にとっての最適な刺激を追求していきます。

ポーズに捉われず、カラダの内側にじっと目を向けていきリラックス感を味わいます。

バランスボール

楽にあわせて、ボールの上で弾みます。

筋肉を意識して手足を動かしたり、エアロビクス・バレエのステップを取り入れています。

楽しくできる有酸素運動です。

Studio Instructor

FE イオンタウン弥富店



manami

体幹エクササイズ

ピラティスを取り入れた体幹エクササイズです。体の軸となる体幹を鍛えることで、姿勢改善・腰痛予防に効果があり、痩せやすい体質作りにも有効です！

姿勢改善ピラティス

インナーマッスルや体幹を鍛えて、身体を健康的に鍛えることができるピラティス。

身体の正しい使い方がわかるので、反り腰や猫背でお悩みの方にもぜひ！！

ピラティス初心者の方もお気軽にご参加くださいね♪

ボールエクササイズ

ストレッチをしたり、曲に合わせて弾みましょう♪

バランスボールに座ったり、弾むだけでも体幹やインナーマッスルを鍛えることができます。姿勢改善にも効果的◎整体師として正しい体のほぐし方もお伝えさせていただきます。

Studio Instructor

FE イオンタウン弥富店



大吉

疲労・可動域改善 ストレッチ

身体が硬い・手が
拳がらない・股関
節が硬いなどの主
な原因を理解出
来、自律神経も整
うことで疲労・ス
トレス・代謝改善
に繋がるダイエツ
トプログラムにな
っております。