

Studio Instructor

FE イオンタウン江刺店



SHIBATA

リフレッシュヨガ

呼吸に合わせて身体を
無理なく動かして
心と身体をスッキリ
リフレッシュしていく
クラスです。

リラックスヨガ

深い呼吸法と穏やかな
ポーズで自律神経を整え
リラックス感が得られる
クラス。

初心者の方、身体がかた
い方でもオススメです。

Studio Instructor

FE イオンタウン江刺店



TAKIZAWA

ストレッチ & シェイプ

全身のストレッチで
気持ちよく身体を
伸ばします。

後半は簡単なシェイプ
アップエクササイズを
行います。

ボクシング エクササイズ

音楽に合わせて簡単な
ボクシングの動作で
エクササイズを行います！
シェイプアップに
効果的です。

Studio Instructor

FE イオンタウン江刺店



SACHI

股関節 コンディショニング

股関節周りのストレッチと
トレーニングを行います。
股関節周りの可動域を広げ、
動きやすい体づくり、怪我や痛み
のない体づくりを目指します。

初級エアロ&シェイプ

音楽に合わせて楽しく体を動か
しましょう！後半は自重トレー
ニングを行います。初めての方
も安心してご参加ください！

ヨガ

身体をほぐしながら、少し
ずつ動いていきます。姿勢
改善、柔軟性アップを目指
していきましょう！