Studio Instructor

豊田浄水店

YUKA

ダンスデトックス

ノリノリな音楽をききながら、簡単な動きをひたすら全身で動いていきます。有酸素運動にもなるので、身体も気持ちもストレス発散していきましょう♪

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。

Studio Instructor

豊田浄水店

chika

デトックスパワーヨガ

お腹や腰を捻ったり、
股関節を
大きく使います。
筋肉を伸ばしたり、
力を入れたりしながら、
全身の血流やリンパの
流れを良くすることで、
滞りを解消していきます。