

Studio Instructor

扶桑店



YUI

夜ヨガ ★★

日中緊張しやすい筋肉やコリをヨガを通してほぐしていきます。また、深い呼吸を行うことにより副交感神経を優位にしリラックス効果を高めていきます。1日の身体と心の疲れを癒し、睡眠の質も高まります。

モーニングヨガ ★★

朝はヨガをするのに最適な時間と言われています。呼吸を全身に送り届け、ゆったりとした動きで少しずつ身体を目覚めさせましょう。モーニングヨガで代謝をアップさせ、快適な1日を過ごしましょう。



AKI

ZUMBA

★★★★★

南米の音楽を中心としたダンスフィットネスです、消費カロリーが高くシェイプアップにも効果的なクラスです。初めての方でも安心してご参加して頂けるクラスです。