

Studio Instructor

稲沢店



平尾美穂

美脚ヨガ

真っすぐでほど良く筋肉がついた美しい足を作ります。単に脚痩せを目指すのではなく、冷えやむくみにアプローチして足の疲れを軽減させます。しっかりとした下半身を作り、体感強化につながります。

骨盤調整ヨガ

冷え性や便秘、肩こり、生理痛などの不調解決。また骨盤の歪みによるボディラインの崩れを解消することができます。2~3ヶ月継続することで、猫背やO脚、x脚、ポッコリお腹の解消など少しずつ見た目に変化が表れるでしょう。

Studio Instructor

稲沢店



MOKO

体幹強化ピラティス

体幹と身体の奥の筋肉へフォーカスしたレッスンです。バランスよく体を動かすことで安定したコアを作っていきます。しなやかな身体、良い姿勢、安定した身体作りに最適です♪

Studio Instructor

稲沢店



Maki

ボディメイク ピラティス

筋膜をリリースし、インナーマッスルを鍛えます。コリやむくみも改善して、歪みを整え代謝UP！ボディバランスのとれた強くしなやかなインナービューティへと導きます。

代謝アップ ピラティス

姿勢を整え、バランス感覚やコントロール力を高めます。効率良くインナーマッスルを鍛え、代謝アップ！美ボディラインを一緒に作りましょう。

Studio Instructor

稲沢店



Mia

ココロとカラダ
を
つなぐヨガ

普段外側に向いた意識を内側に向け、カラダの声を聞きながらヨガのポーズをとっていきます。一緒にヨガを楽しみましょう♪

Studio Instructor

稲沢店



和歌子

ZUMBA

ZUMBAはとにかく楽しむことが1番!!楽しみながらカラダへの効果を感じられるクラスです♪初心者の方でもダンスが苦手な方でも、どなたでも参加できるクラスです。振付がわからなくても、自分らしく音楽に合わせて動いていればOK! 皆さんで楽しみましょう♪

Studio Instructor

稲沢店



JUNNA

フローヨガ

呼吸と身体の動きを合わせながら動いていきます。呼吸を合わせることで身体の内側から温まり、柔軟性アップに繋がったり、インナーマッスルを鍛えることができ、引き締め効果にも繋がります。ヨガならではの伸びと身体の引き締まりの効果を感じられるクラスです。