

# Studio Instructor

稲沢公園前店



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。

## デトックスヨガ

普段使っていない筋肉にアプローチして、気持ちの良い伸びを感じていきます。リクエストに応じて体の不調を整えるヨガをおこなっていきます。

# Studio Instructor

稲沢公園前店



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

稲沢公園前店



初美

## ZUMBA

ZUMBAはラテン音楽を中心に世界中のあらゆるジャンルの音楽を使い踊るダンスフィットネスです。脂肪燃焼効果も高く、誰でも簡単に楽しめます！

# Studio Instructor

稲沢公園前店



和香子

## 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

稲沢公園前店



**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。

# Studio Instructor

稲沢公園前店



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。