

Studio Instructor

刈谷高倉店



AYANO

美姿勢・体幹 ピラティス

上半身をメインにインナーマッスルを鍛えて姿勢の改善を行います。美姿勢をつくることで、全身の血流を良くし、凝り固まりを解消します。

ボールピラティス

空気が少し抜けたボールを使用したピラティス。無理なく体幹トレーニングすることができます。また、姿勢を安定させるため体を十分に伸ばすことができます。初心者の方でも参加しやすいプログラムです♪

Studio Instructor

刈谷高倉店



キヨーコ

シェイプアップヨガ

毎週アプローチをする場所を変えて、シェイプアップを目指すヨガです。1週目は上半身、2週目はお腹まわり、3週目は下半身、4週目は全体的に動いていきます。激しい運動ではなく、深い呼吸でじわっと効いてくるヨガ。ぜひお待ちしております！

Studio Instructor

刈谷高倉店



Nozomi

安眠夜ヨガ

動から静へ。凝りや緊張を和らげて自律神経を整えることで、睡眠の質を高めていきます。週末の仕事終わりに参加でき、初心者の方でも安心のプログラムです♪

ビギナーフロー

呼吸を意識して流れるようにアーサナ(ポーズ)をとっていきましょう。積極的に身体を動かして気持ちの良い汗を流し、姿勢の改善や筋力UP、心地よいストレス解消効果も得られます。