

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



キヨーク

アロマリラックス

季節ごとのお悩みに合わせて身体を動かしていきます。前半はゆっくり動いていき、後半のお休みポーズに向かっていきます。その日のテーマに合ったアロマを使用して、より効果を高めます。疲れた身体を癒したい方にオススメです。

リフレッシュフローヨガ

フローヨガとは呼吸に合わせて流れるようにポーズを展開していきます。胸を開く動きや股関節を動かすことで、内側から汗をかきスッキリします。リフレッシュした気持ちで一日をはじめていきましょう。

※隔週開催(詳細は店舗にてご案内します)

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。