

Studio Instructor

東海店



saako

アロマヨガ

基本のポーズや呼吸を意識して行います。ヨガがまったく初めての方におすすめのクラスです。

フローヨガ

ヨガの基本の動き“太陽礼拝をベースに様々なポーズを組み合わせたレッスンです。呼吸に合わせて流れるように動いていくので、集中力・デトックス効果も高いレッスンです。呼吸に導かれるように動き、心身共にリフレッシュしましょう。

Studio Instructor

東海店



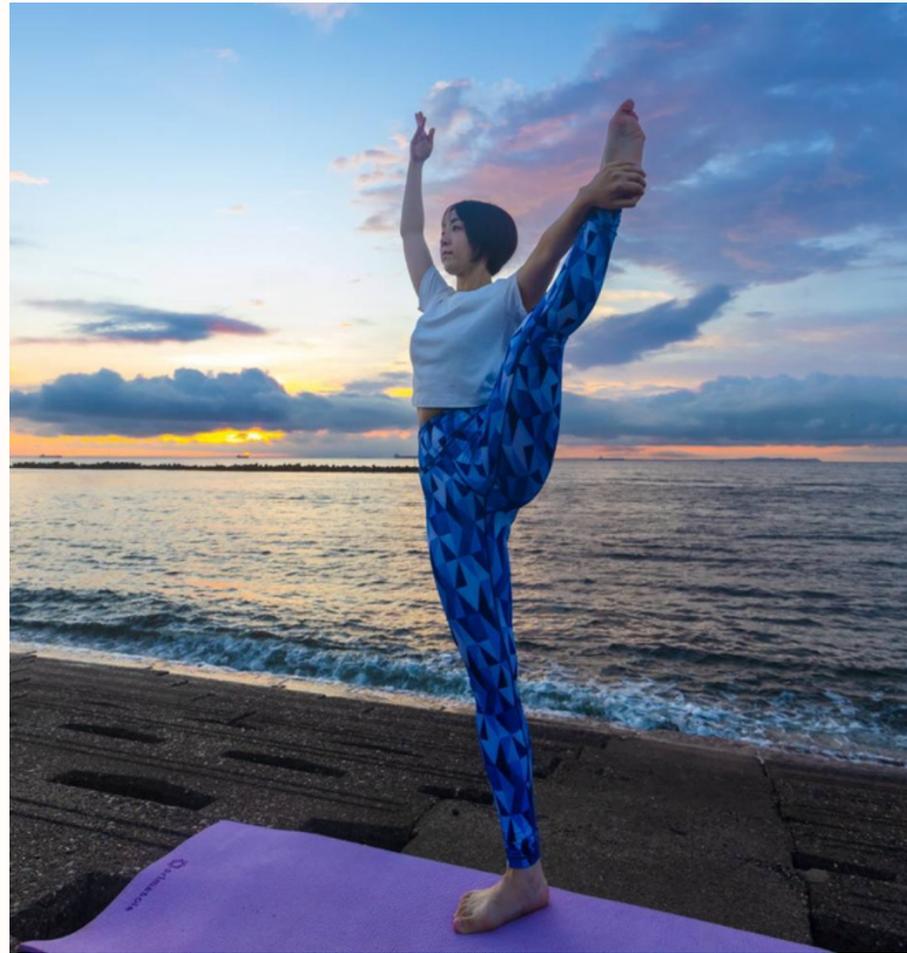
MASAYO

アニマルフロー

動物の動きを取り入れた完全自重のワークアウトプログラム。一般的な自重トレーニングでは行わないような、ヨガ・ピラティス・体操競技・格闘技・バルクール・ブレイクダンスなどの要素が入っています。

Studio Instructor

東海店



YUKINA

バレトン

バレエ・フィットネス・ヨガの3つの動きを組み合わせた有酸素プログラムで筋力と代謝アップ！バレエでインナーマッスルを強化しヨガでストレッチを行います。アップテンポな音楽に合わせて汗をかいていきましょう！

ベーシックヨガ

呼吸と共に、ストレッチ、筋トレ、体幹キープを取り入れて全身をしっかりほぐしながら鍛えていきます。全身をバランスよく使えるようにすることで、怪我のしにくい身体づくり、トレーニングやスポーツのパフォーマンスアップにも効果的です。