

# Studio Instructor 豊橋汐田橋店



naoko

## アロマ陰ヨガ 強度：★

アロマの香りを楽しみながら、陰ヨガを行います。陰ヨガはがんばらないヨガです。3~5分間ポーズをキープし、身体の深部から緊張をほぐします。肩・骨盤周りをほぐしたい方、日頃がんびりがちな方におすすめです。

## ベーシックヨガ 強度：★★~★★★★

全身を動かすヨガを行い、巡りを良くします。体幹を鍛え、筋力・柔軟性を高めます。姿勢改善や全身の引き締め、血行促進にも効果的。ヨガの基本を学びたい方におすすめです。

## ヨガ&メディテーション 強度：★

前半はヨガのポーズを行い、後半はメディテーション（瞑想）を行います。メディテーションは『脳の筋トレ』とも言われています。いつも忙しく働き続ける頭を休ませてあげましょう。

# Studio Instructor

豊橋汐田橋店



Emi

## ストレスリリースヨガ

強度：★~★★★

座位をメインに身体をほぐし、血流を良くしていきます。特に下半身のむくみ解消と凝り固まりがちな肩、胸周りを開き、呼吸の深まりを感じられるように動いていきます。ヨガが初めての方、体力に自信のない方におすすめのクラスです。

## マインドフルネスヨガ

強度：★~★★★

「今、ここ」に注意を向け、心と身体で起こっていることをありのまま観察する、気づきのトレーニングです。基本的なヨガのポーズを丁寧に行いながら、ポーズや呼吸の身体感覚を注意深く観察していきます。

# Studio Instructor

豊橋汐田橋店



若松宏美

## バレトン

バレトンとは、フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を融合させたプログラム。音楽に合わせて、楽しく汗がかけて効果を感じられる！良いところ満載のエクササイズです♪

## 美姿勢メゾット

身体のコア(深部の筋肉)を使い、しなやかな背骨と土台となる骨盤の正しい連動へと繋がります。姿勢改善、肩こり、腰痛をはじめ、顔のたるみにも効果が期待できます。

# Studio Instructor

豊橋汐田橋店



mami

## やさしい姿勢美人 ピラティス

無理のない動きで、身体の内側の筋肉をまんべんなく鍛えて姿勢美人を目指します。美しい姿勢は肩こりや腰痛など、様々な身体の不調改善やダイエットにも繋がります。ゆっくりと進めていくので、初めてピラティスをされる方にもおすすめのクラスです。

# Studio Instructor

豊橋汐田橋店



ma-sa

## コントロールヨガ BODY~MIND

★~★★

なんとなくヨガをしない。  
なんとなく体を動かさない。  
自分の身体を知り、整えたい方におすすめです。身体が整うと心も楽になり、穏やかです。体、呼吸、心を調和しましょう。