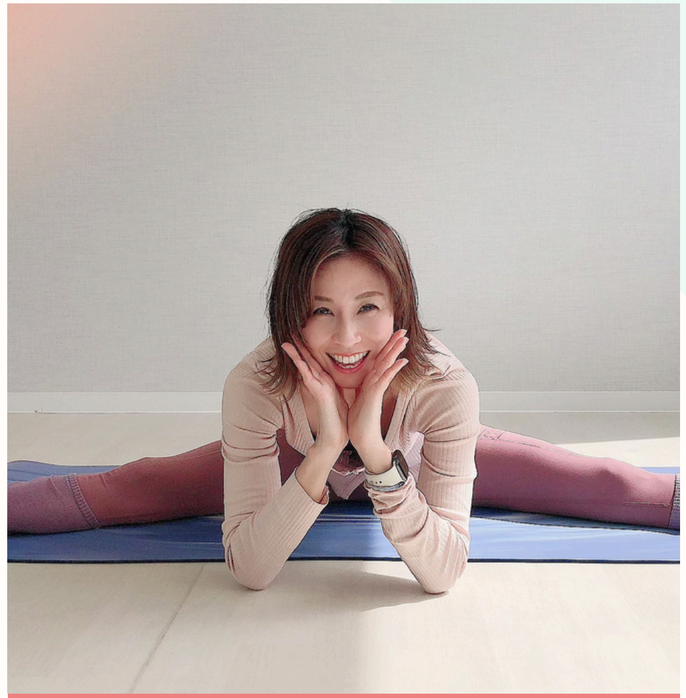
Studio Instructor

豊田浄水店



YOKO

リフレッシュヨガ

初心者様から経験者様まで幅広くご参加頂けるクラスになります。ストレッチから基本的なヨガのポーズまでバランス良くプログラムされたクラスになります。（難易度の高いポーズは取りません）週末明けの月曜日、ヨガで気持ちをリフレッシュしませんか♪

Studio Instructor

豊田浄水店

YUKA

ダンスデトックス

ノリノリな音楽をききながら、簡単な動きをひたすら全身で動いていきます。有酸素運動にもなるので、身体も気持ちもストレス発散していきましょう♪

ストレッチヨガ

呼吸を深め、ポーズのキープを長く、身体の本来の柔軟さを戻していきます。身体も心も柔らかくしていきましょう。

Studio Instructor

豊田浄水店

chika

ナイトリラックスヨガ

座位ポーズ多めのリラックス出来るクラスです。1日の疲れをヨガでほぐして、ぐっすりと眠りにつきましょう♪

デトックスパワーヨガ

お腹や腰を捻ったり、股関節を大きく使います。筋肉を伸ばしたり、力を入れたりしながら、全身の血流やリンパの流れを良くする事で、滞りを解消していきます。