

Studio Instructor

豊田浄水店



YOKO

リラックスヨガ

初心者の方でも参加して頂けるクラスになります。日常の呼吸よりも深い呼吸をする事で、自律神経に働きかけ心も身体もリラックスしながらヨガのポーズをとって頂きます。ストレッチ効果の高いクラスになりますので是非、筋トレや有酸素運動と合わせてご利用ください♪

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래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。