

Studio Instructor

FE イオンタウン弥富店



YUKA

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。

ダンスデトックス

ノリノリな音楽を聴きながら簡単な動きをひたすら全身で動いていきます。有酸素運動効果も高いので、身体も気持ちもスッキリさせていきましょう！

Studio Instructor

FE イオンタウン弥富店



伊藤庸介

シェイプアップヨガ

バランスの良いボディライン作りに効果的なヨガポーズを行っていくヨガの中でも比較的にアクティブなプログラムです。

初心者の方でも脂肪燃焼に効果的なレッスンですので、気軽にご参加ください！

骨盤調整ヨガ

骨盤周囲の筋肉をほぐし、正しい姿勢へと導くヨガです。

姿勢を整えるために骨盤の歪みやズレを改善して体のバランスを整えます。

Studio Instructor

FE イオンタウン弥富店



三浦あかり

バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた、ニューヨーク発祥の新しいエクササイズです。運動初心者の方でもできます。

道具を使わず、効率を重視したシンプルな動きで体幹が鍛えられ、脂肪燃焼効果は抜群です。

筋肉増強・基礎代謝アップ・姿勢改善が期待できます。

リフレッシュヨガ

初心者でも大丈夫。ゆったりとした動きで、体の疲れや緊張をほぐし、自分にとっての最適な刺激を追求していきます。

ポーズに捉われず、カラダの内側にじっと目を向けていきリラックス感を味わいます。

バランスボール

楽にあわせて、ボールの上で弾みます。

筋肉を意識して手足を動かしたり、エアロビクス・バレエのステップを取り入れています。

楽しくできる有酸素運動です。

Studio Instructor

FE イオンタウン弥富店



manami

姿勢改善ピラティス

インナーマッスルや体幹を鍛えて、身体を健康的に鍛えることができるピラティス。

身体の正しい使い方がわかるので、反り腰や猫背でお悩みの方にもぜひ！！

ピラティス初心者の方もお気軽にご参加くださいね！

ボールエクササイズ

ボールを使ってストレッチしたり、曲に合わせて弾みましょう♪

バランスを取ろうとすることで、体幹やインナーマッスルを鍛えることができます。

姿勢改善にも効果的です！

整体師として正しい身体のほぐし方もお伝えします！

Studio Instructor

FE イオンタウン弥富店



大吉

デトックスダイエット プログラム

実は、筋トレ（運動）にはデトックス効果があります。

汗からの老廃物排出はもちろん、心拍数や筋肉量が増加することで血行が良くなり代謝もUPします。

血行促進と代謝UPもデトックスには不可欠な要素です。

ダイエットはもちろんのこと、身体も心もスッキリできます！

お気軽にご参加ください♪