

Studio Instructor

飯田店



AYAKO

鍛

~Bodymaking yoga~

ヨガにピラティスの要素を組み込んだボディメイク、ダイエット効果の高いクラス。

整

~Conditioning yoga~

姿勢改善・疲労回復・リンパデトックスに効果のあるリラックスヨガのクラス。不調の解消・未病の解決にも効果が期待できます！

Studio Instructor

飯田店



MITISUE

リラックスフローヨガ

一日の終わりに自分自身の呼吸の流れを味わいながら、日頃の疲れやストレス、凝り固まってしまった身体と心をゆっくりとほぐしていくクラスです。

※フローヨガとはポーズからポーズへ流れるような動きで行うヨガ

Studio Instructor

飯田店



ayano

ベーシックヨガ

初心者から慣れ親しんでいる方まで、どなたでもご参加できます。呼吸に意識を向け、今ある自分をまるっと感じていきます。ゆっくりポーズをとり、心や体、感情を整えていきます。ヨガとスポーツ、ヨガと日常、ヨガとメンタルヘルス…。ヨガは何とも相性抜群です。相乗効果で高め合っていきましょう。

Studio Instructor

飯田店



瀧澤 昌樹

リズムボクシング

音楽に合わせて、ボクシングの動きを中心に、全身運動をします！

Studio Lesson

飯田店 インストラクターレッスン

パワーヨガ

様々なポーズを組み合わせて、体をダイナミックに動かす気持ちのよいクラスです。

リラックスヨガ

無理なく呼吸とともに、じっくりと伸びを深めていきます。毎日がんばっているご自身に、ほっと癒しの時間を。

スケジュール参照



ヨガインストラクター Kei先生

力強いヨガのポーズで 身体を動かしましょう！

会員様なら男女問わず
どなたでもご参加いただけます。
無料体験でのご参加も大歓迎！

- 参加方法 予約優先。
詳しくはスタッフまで。
空きがあれば当日参加可。
- 持ち物 動きやすい服装 水分
ヨガマット貸出可。
持ち込み可。