Studio Instructor

F.E　湘南二宮店

Atsuko

デトックスヨガ

呼吸を深めて基礎代謝を
あげていきます。
体幹を鍛えるポーズと
マインドフルネスの融合で
体の芯から
目覚めていくヨガです。

Studio Instructor

F.E　湘南二宮店

MIYAKE

骨盤エクササイズ

骨を支えている筋肉(インナーマッスル)を動かすことによって調整し、正しい位置にリセットしていきます。
健康増進、維持、さらに運動効率を上げる効果があります。
ご自身の体調チェックにもなるので、全身をほぐして健やかな身体作りを目指していきましょう。

Studio Instructor

F.E　湘南二宮店

あい

美姿勢ヨガ

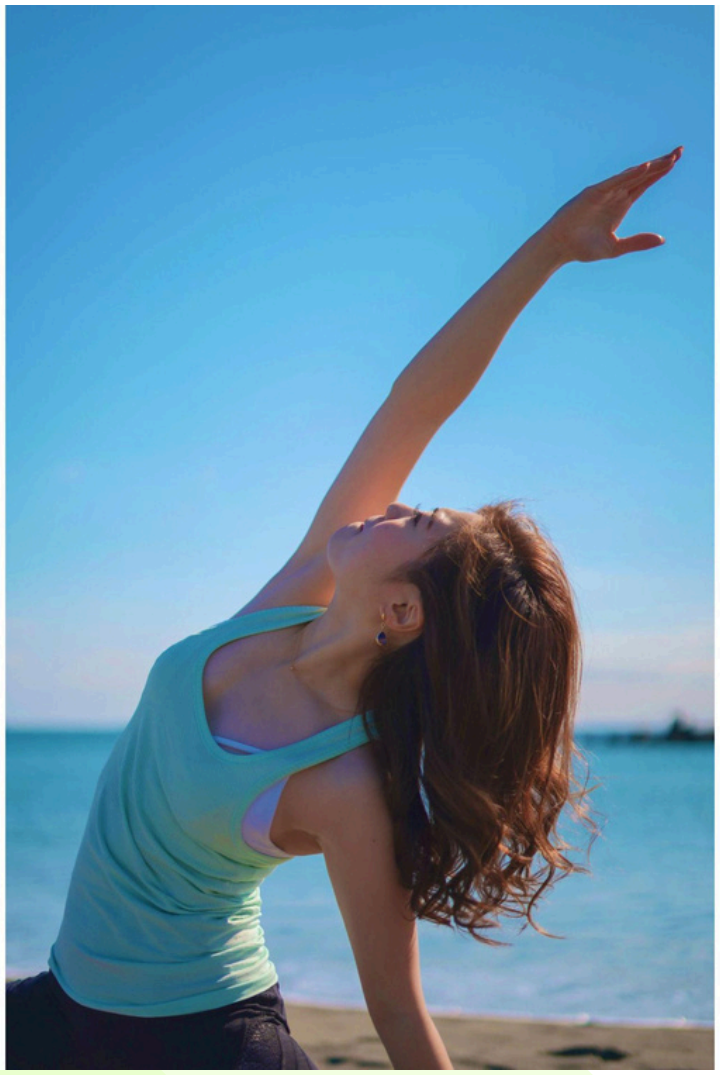
骨盤や股関節、肩甲骨まわりを中心に
アプローチして姿勢を整えていきます。
腰痛や肩こりに悩む方にも
オススメのクラス。
リンパの流れもよくなるので
むくみ解消も期待できます。
日常生活でも気軽にできるポーズも
お伝えしていきます。

疲労回復ストレッチヨガ

体幹を意識しながら流れるように
ポーズをとっていくクラスです。
ベーシックなポーズばかりなので、
ヨガ未経験の方でも安全に、
かつ爽快感を味わってもらえます。
頑張ったご褒美に最後のシャヴァーサナ
（ただ寝っ転がるポーズです！）
で極上の開放感を。

Studio Instructor

F.E　湘南二宮店



Chiho

リラックスフローヨガ

ヨガの基礎的なポーズを丁寧に取り
呼吸と共に深めていきます。
肩や股関節を大きく動かすポーズが多く
入っているので
全身運動で代謝アップや肩こり、腰痛の
改善などにも
効果的なレッスンです！

シェイプアップトレーニング

数種類の筋力トレーニング
（無酸素運動）と
有酸素運動を交互に繰り返す
トレーニングです。
短時間で心拍数と体温を高めることで、
効率的に脂肪燃焼効果を上げることが
期待できます！
ダイエット効果バツグン！

Studio Instructor

F.E　湘南二宮店

MISAKI

Total Body Workout

全身の引き締めワークアウト！
高強度の運動と休憩を繰り返し、
的に脂肪を燃焼し筋肉を維持、
増加させることが期待できます。
ダイエットや理想の体づくりを
目指せます！
数十秒と短時間の運動と休憩をセットに
分けて行うため、初心者の方でも楽しく
取り組むことができます！

疲労回復ストレッチヨガ

肩こり、首コリ、骨盤調整、全身の疲労
回復に効果的なクラスです。
自律神経のバランスを整えながら一日の
疲れをリセットしていきます。
関節可動域が広がり筋肉が温まるため、
トレーニング前のウォーミングアップに
も最適！
使った筋肉をほぐすことで柔軟性と筋肉
のバランスが取れるため
マットピラティスやトレーニング後にも
おすすめのクラスです！