Studio Instructor

F.E イオンモール
四日市北店

megyu

HIP-HOP

邦楽、洋楽、今流行りの曲などを使い歌詞にあった振り付けやステップなどを取り入れて楽しくカッコよく踊ります。
はじめにストレッチ、アイソレーション、リズムトレーニングの基礎を行うので、初めての方でも大丈夫です！！

Studio Instructor

F.E イオンモール
四日市北店

MAIMI

フロアバレエ

バレエの音楽に合わせて、コンディショニング＋バーオソルバレエ＋ピラティスを用いたような動きを取り入れた、床で行うトレーニングです。
バレエ筋と呼ばれる、バレリーナが鍛えているインナーマッスルや背面の筋肉を養い、しなやかで女性らしい身体を目指します。
股関節の柔軟性向上や代謝アップ、スポーツパフォーマンス向上におすすめのトレーニングです。

Studio Instructor

F.E イオンモール
四日市北店

戸谷

目覚めのヨガ

朝一番の身体をほぐし、深い呼吸で巡りを良くし、目覚めのスイッチを入れて体から心の解放に導きます。

モーニング エナジーフローヨガ

朝の湧き出るエネルギーを目覚めさせ、流れるようにポーズを行い全身を動かして心身のバランスを整えていきます。

サ

骨盤矯正ヨガ

骨盤周りを整えることで身体全体を整えることに繋がります。ゆったりした動きで、全身の歪みを改善します。

デープストレッチヨガ

深い呼吸とともに硬くなった
身体の内側からほぐしていきます。
しなやかな心と身体を作ります。

心と身体を

リンパヨガ

呼吸とゆったりした動きで心身のバランス調整を行います。リンパの流れが良くなり免疫・代謝アップの効果があります。

Studio Instructor

F.E イオンモール
四日市北店

MIKI

デトックスフローヨガ

呼吸と共に身体を大きく動かし汗をかきストレス解消に繋げ心身のデトックスをしていきます。最後はクールダウンとシャバアーサナ&瞑想も取り入れて心と身体をしっかり休息させます。
運動量の多いクラスです。ヨガで心身整えたい方はもちろん、身体を動かしたい方も是非ご参加下さい。

ボディメイクヨガ

トレーニング要素を含めたヨガレッスン。ほぐす&整える&鍛えるから始め体幹安定ポーズや呼吸法も取り入れ確実に身体に効かせていきます。
体幹力アップ&ヒップアップを目指しながらヨガも楽しみたい方是非！

パワーヨガ

体力、筋力UPを目指すレッスンです。筋力UPに繋がるポーズを取ることで脂肪燃焼効果も！
体力、筋力UP目指したい方はもちろん体力に自信がある方是非ご参加下さい。

Studio Instructor

F.E イオンモール
四日市北店

水谷　綾

リラックスヨガ

ハタヨガを中心に呼吸を丁寧に行い
ゆったりとした動きで心と身体を整
えます。
初心者でも安心して受けて頂けます♪

初級エアロビクス

音楽のリズムに合わせて全身しっ
かり動きます。
馴れてくると更に楽しさ倍増！
気持ち良く汗を出しましょう☆

ボクシングエクササイズ&筋トレ

音楽に合わせてボクシングの動き
を取り入れた有酸素運動と後半は
筋トレを行うレッスンです。強度
はご自分でコントロールして頂け
ますのでどなたでも参加OKです♪

Studio Instructor

F.E イオンモール
四日市北店

YUKINA

ベーシックヨガ

呼吸とともにヨガのポーズを取りながら柔軟性や筋力をつけ、姿勢を整えます。全身をバランス良く使って呼吸、身体、心すっきり。

バレトン

バレエ、フィットネス、ヨガの3つの動きと有酸素運動で全身燃焼！
バレエでインナーマッスル強化！フィットネスで筋力&代謝UP！ヨガでストレッチ！

ほぐしヨガ

ストレッチやセルフマッサージで
固くなった筋肉をほぐします。
運動が久しぶりの方も、身体の痛みや
固さが気になる方にもオススメです。

ヨガトレ

ヨガやピラティスの動きを取り入れ
全身の筋肉トレーニング。
お尻や体幹，全身の引き締めに！！