

Studio Instructor

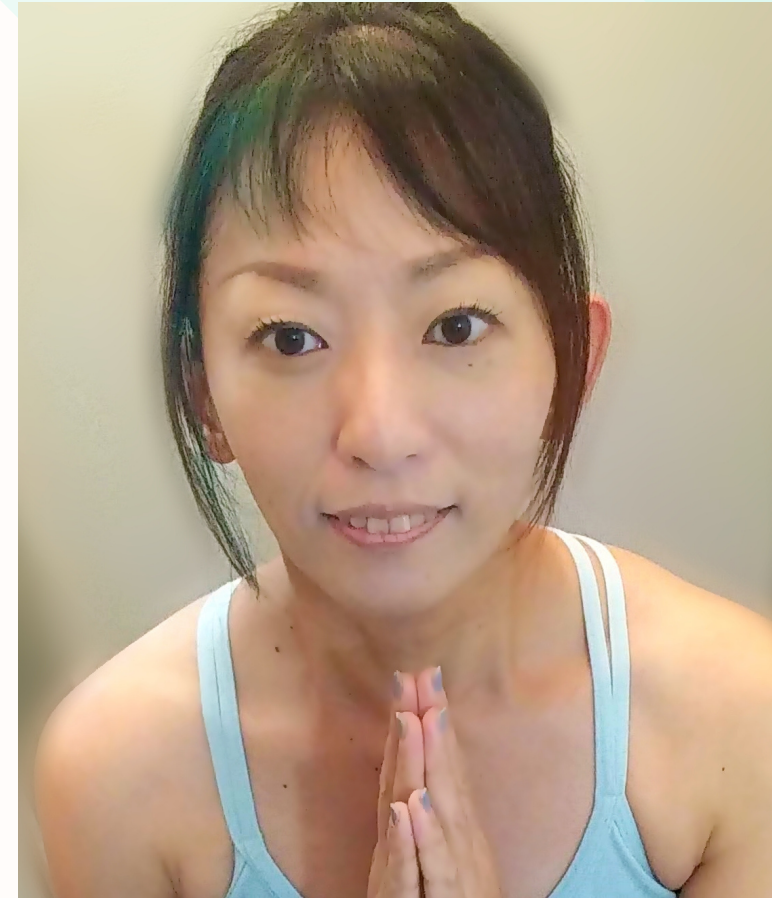
伊賀店



TOMO

ダンスエクササイズ

ヒップホップダンスをベースとした動きで、さまざまな音楽に合わせて楽しくエクササイズ!!ダンスをした事ない方でもシンプルな動きでしっかりと動けます。エクササイズダンスにきてきたには専門的な知識や動きもえちゃいますよ!!



山中

リラックスヨガ

ゆったりと心地よさを感じながら体をほぐしていきます。また呼吸を深めることで自律神経を整え、身体の緊張を緩めていきます。自身の体と対話するように、1つ1つのポーズを丁寧にこなうことで、心も落ち着きリラックスしていきます。

姿勢改善ヨガ

身体の歪みや猫背、知らず知らずの間について癖をゆるめたり伸ばしたり、捻ったりして、骨盤や背骨を意識し、ムリなく自身のベストな位置に姿勢を整えていきましょう。

ビューティフローヨガ

フローヨガはムリなく自身の呼吸に合わせて、流れるようにポーズをおこなっていきます。太陽礼拝を中心にエネルギーを高めていき心身のバランスを整え、内面から輝いていきましょう。

デトックスヨガ

日ごろ動かしにくい部位をほぐして、全身の血液の流れをよくしていきます。体を捻る事で内臓を刺激し、消化機能や解毒作用が高まり、老廃物の溜まりにくい巡りのよい身体に整えてくれます。

ベーシックヨガ

呼吸を深め、ゆっくりと身体をほぐし、1つ1つのポーズを大切におこないます。ヨガが初めての方やより深めていきたい方にもおすすめです。