

Studio Instructor

松阪郷津店



YUMI

ストレッチヨガ

全身の筋肉を意識して動かしながらストレッチし、ヨガの呼吸法で心とカラダをリセットしていく優しいヨガ。柔軟性を高めていくので、トレーニング前後にもおすすめです。

Studio Instructor

松阪郷津店



AYAKA

HIIT THE BEAT

ファンクショナルトレーニング×ヒートトレーニング×ミュージックを掛け合わせたドイツ発祥の最新フィットネス！COOLな音楽に合わせて行う滝汗まちがいナシの全身エクササイズ！終わった後の達成感や爽快感抜群です。体幹・筋力・スタミナ・脂肪燃焼・柔軟性・リズム感など様々な効果が期待できます！

Studio Instructor

松阪郷津店



YUKINA

ベーシックヨガ

ヨガのベーシックなポーズを呼吸とともに、丁寧にとっていきます。ストレッチ効果や身体の引き締め効果だけでなく、呼吸や身体に意識を向けていくことで、集中力アップや自律神経を整える効果もあります。難しいポーズはとりません。初めての方もお待ちしております。

Studio Instructor

松阪郷津店



はっとり ようへい

心身ととのうハタヨガ

このクラスでは、心と身体の調和を求める皆さんを歓迎します！ハタヨガはストレスを軽減し、柔軟性を高め、心身を整えリフレッシュさせるのに最適です。運動量も低いので初めての方でも気軽に参加できます。