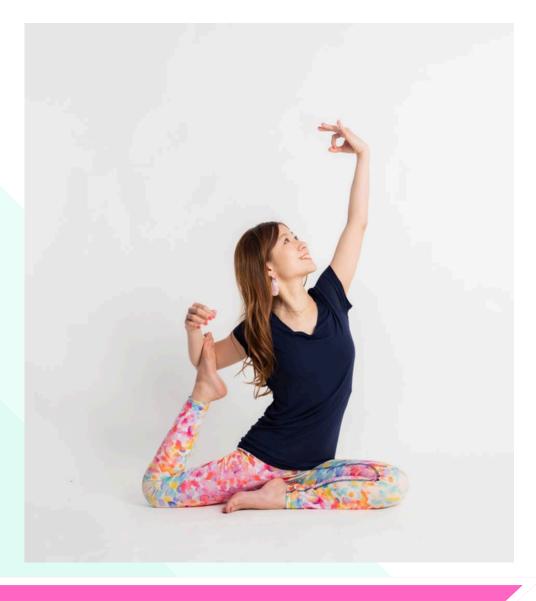
Studio Instructor FE 松阪郷津店



YUMI

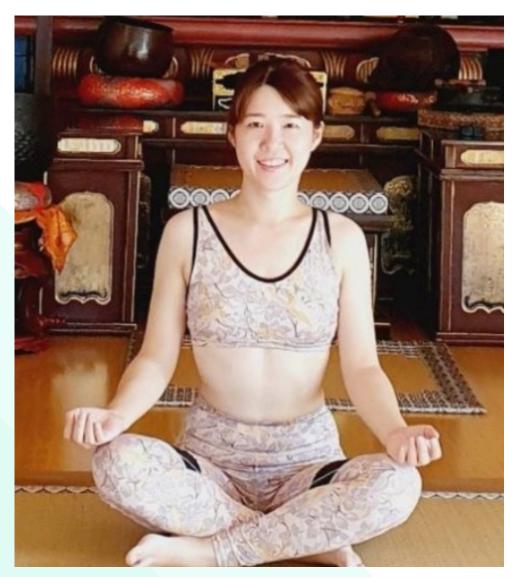
シェイプアップ!トレーニングヨガ

トレーニング要素を取り入れた ヨガ。筋トレで理想のBodyを目 指して、ヨガで心も体もリフレ ッシュしましょう!

ストレッチョガ

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

FE 松阪郷津店



美佐田

デトックスヨガ

内臓機能を高めるポーズを中心に全身の巡りを良くし、血流や代謝を整えていきます。初心者でも取り組みやすく、終わった後は体も心も軽くなる感覚になります。

Studio Instructor FE 松阪郷津店

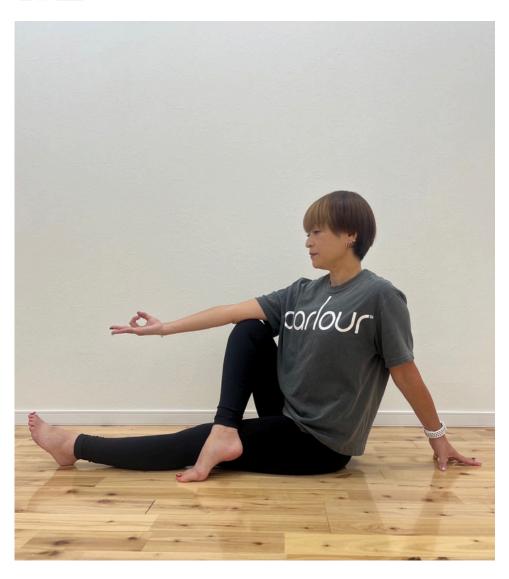


HASUKA

ヴィンヤサフローヨガ

1つ1つのポーズを呼吸に合わせ て丁寧に行うヨガスタイルで す!

FE 松阪郷津店



LINA

工农ルギーチャージョガ

呼吸を意識して、身体にエネル ギーを入れていきましょう!

FE 松阪郷津店



はっとりようへい

心身整うハタヨガ

心と身体の調和を取り戻すヨガ。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ます。男性も女性もお気軽にご参加ください。 ヨガ初心者さん大歓迎!!

FE 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 滝汗間違いなしの全身エクササイズ!!

終わった後の達成感や爽快感 抜群★

体幹・筋力・スタミナ・脂肪 燃焼・柔軟性・リズム感など 様々な効果ぎ期待できます!