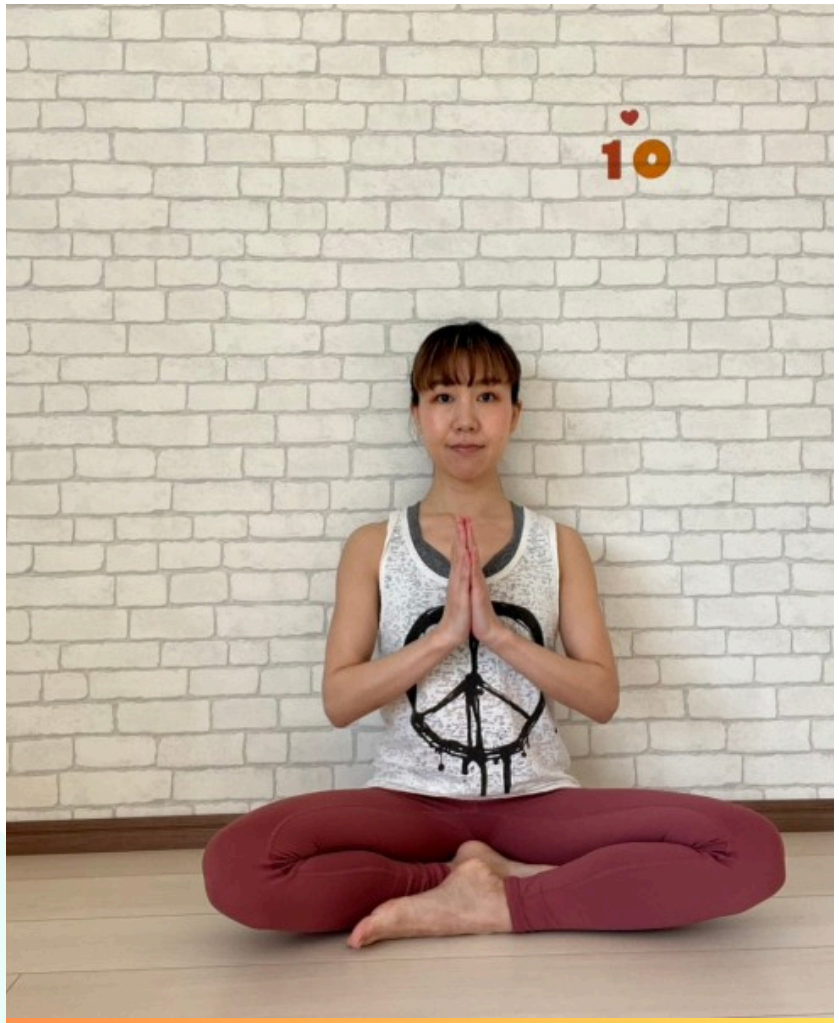

emiko

朝ヨガ

朝の縮こまった身体を、呼吸を
深めてほぐしていきます♪
血行が良くなることによって、
コリや疲れの改善にも
つなげていきましょう！
朝から、心も身体もスッキリ！
初心者や身体の硬い方でも
参加しやすい内容です(^ ^)

Manami

呼吸を深めるヨガ

深い呼吸に焦点をあて、ゆっくりした動きとポーズを行います。心身のリラックスを促進し、ストレスを軽減します。

全身を整えるヨガ

体のバランスを整えながら柔軟性などを高め呼吸とポーズを通して全身をケアし、心と体の調和を目指します。

YURIKO

ベーシックピラティス

インナーマッスルを
鍛えることで、筋肉を
強化して体のゆがみを
解消し、体全体のバランスを
整えることができます