

# Studio Instructor

新大村駅前店



kana

## 目覚めの朝ヨガ

一日のパフォーマンスを高めることのできる贅沢なフルレクソンです。ヨガのポーズ、呼吸法、マインドフルネスをわかりやすく一緒に進めていくので、初めての方でも気軽に参加できます。朝ヨガは習慣化することで基礎代謝アップやダイエットにも効果的。全身を心地よくほぐし、一日を快適に過ごしましょう！

# Studio Instructor

## 新大村駅前店



# Manami

## やさしいストレッチヨガ

ゆっくりとした動きや深い呼吸で筋肉をほぐします。柔軟性を向上し、ストレスの軽減や身体と心のバランスを整えます。

## バランスと柔軟性

特定の部位に焦点を当てて、柔軟性やバランスを保つためのポーズで動いていきます。筋肉の強化と柔軟性の向上、身体全体の調和を促進します。

## リラックスヨガ

ストレスを軽減し、心身をリフレッシュ。ゆっくりとしたポーズや深い呼吸で緊張をほぐし心を落ち着かせます。

# Studio Instructor

## 新大村駅前店



emiko

## ほぐしyoga

呼吸を深め、身体の状態を整えリフレッシュ！ヨガが初めての方や身体が硬い方でも安心して参加いただけるクラスです♪

## Style up yoga

呼吸に合わせてアクティブポーズをメインに動いていきます。美脚、ヒップアップ、ウエストすっきり、むくみ改善に効果的です！

# Studio Instructor

## 新大村駅前店



## 福田紀子

## ピラティス

ピラティスの動きで普段あまり使われていないインナーの筋肉を目覚めさせながら、柔軟性の向上、体幹の安定を目指すクラスです。重力につぶされがちな背骨を伸ばして、不調のない心地よい身体づくりへと導きます。

## ZUMBA

ラテンの音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネス。簡単、楽しい、効果的！脂肪燃焼効果にも抜群です♪