

Studio Instructor

広陵店



AKANE

お腹シェイプアップヨガ

お腹周りだけでなく、背中、腰回りのバランスを向上して体の軸を整えるクラスです。お腹のぜい肉が増えると内臓が重力で下がってしまい、ぽっこりお腹や腰痛の原因になります。体の軸を整えてコアを強化し、しなやかで美しい体を目指します。腰痛や猫背の方、お腹周りが気になる方、引き締まったボディを目指したい方にオススメです。

Flow yoga

動きと呼吸を合わせて流れるように、様々なヨガのポーズをとるレッスンです。全身を満遍なく動かすことで脂肪燃焼効果や体幹まわりの強化、引き締まった体づくりにも効果的です。

Studio Instructor

広陵店



HARU

ZUMBA

ZUMBAはラテンを中心に世界中の音楽を楽しみながらおこなうダンスフィットネスです。上手に踊る必要はなく、シンプルな振り付けと楽しい音楽でストレス発散ができ、脂肪燃焼効果もあります。初めての方でもお気軽にご参加いただけます！

Studio Instructor

広陵店



SAE

ほぐしヨガ

ほぐしヨガは大きな筋肉を動かして身体を芯からほぐして温めます。

上半身と下半身それぞれの、特に大きな筋肉を意識的に動かします。筋肉がほぐれると血流が流れ代謝が良くなります。また大きい筋肉から動かすことでより効率的なダイエット効果が期待できます。ヨガの簡単なポーズでダイナミックに動いていきます。

初めての方もどなた様もご参加お待ちしております。

ビギナーズヨガ

私達の身体は環境や自然の変化に影響を受けやすいです。毎月、アプローチする身体の部位やテーマを変えてレッスンを行います。ヨガの基本的なポーズを解剖学の知識をベースに一つ一つのポーズを丁寧に行います。初めての方も安心してご参加ください♪

Studio Instructor

広陵店



MIZHO

yogic arts

マーシャルアーツやセルフタイマッサージを組み込んだyoga。運動量も多く発汗を促すことで免疫力の向上、ストレス解消にも効果的なメソッドです。一つのポーズを自身と向き合いながら行うことでメンタルケアにも繋がります。歳を重ねても元気に自分の力で生活がしたい！健康でいたい！誰もが願うことですが自身が動かなければ叶いません。一緒に健康な体、元気な自分を作りましょう！

yogic arts 初級

yogic artsのビギナークラスです。もっとyogaで動いて汗をかきたいけど☆☆☆☆のクラスはちょっと不安...という方向け。ヨガ初心者～中級者クラスです。身体や呼吸の使い方を楽しく一緒にレッスンしましょう！

Studio Instructor

広陵店



SACHIKO

ほぐしてピラティス

ピラティスで体幹が使いやすくなるよう、身体のサビを筋膜リリースしながら全身を整え、動いていきます。

Salsation®

音楽を感じて踊るエクササイズ！身体機能向上が期待できる振り付けです。脂肪燃焼効果もバッチリ！