Studio Instructor

笠岡店

MAYUMI

『整』yoga

筋調整ヨガをベースに、ヨガニードラ・陰ヨガ・瞑想・呼吸法などを織り交ぜ、お客様一人一人に合わせたレッスンを行います。

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

笠岡店

三村典子

ルーシーダットン

ルーシーダットンは、タイ伝統医学の一つ自己整体法です。
深い呼吸とともに、体を伸ばしたり、ねじったり、マッサージをしたりして、本来の身体に戻していきます。簡単で、身体が硬くても出来、身体の不調改善に効果的です。

F.E
[FIT-EASY]