

# Studio Instructor

## 甲府店



MAYU  
つなぐヨガ

呼吸に合わせて力強く動いたり、全身の力を抜いて緩めたりして気持ち良く体を使っていきます。丁寧な呼吸と心地よいポーズを繋いで、日々の生活の中で偏りがちな心と体のバランスを整えていきましょう。

### すっきり朝ヨガ

呼吸を大切にしながらゆっくりと身体を動かすことで少しずつ頭と身体を目覚めさせていきます。朝ヨガ習慣はいいことづくし！ヨガを通して気持ちのいい1日をスタートさせましょう！



NAMI

### リアライメント~姿勢改善~

筋膜リリースで凝り固まった筋肉を「ほぐす・緩める・整える」レッスンです。肩こり、腰痛、肉体疲労などでお困りの方や姿勢を整えたい方にオススメです。

歪みを整え筋肉の動きを正常にすることで、トレーニングの効果も高まり、代謝もUP！本来の正しい姿勢に導きます！



RIE  
ZUMBA®

ZUMBA®はインターバルトレーニングを取り入れた効率的なダンスエクササイズでありながらも、老若男女パーティー感覚で楽しめるプログラムです♪

dance経験を問わず、苦手な方でも大丈夫！

ダイエットやストレス発散にも効果絶大です♪