Studio Instructor

四ツ葉店

MEI

スタンダードヨガ

★★

前半はじっくりと身体をほぐして温めて、後半は基本的なアサナ（ポーズ）を丁寧に説明します。ゆったりとした呼吸に合わせて身体を動かすので、冷え・むくみの緩和、リラックス効果の期待できるクラスです。運動不足で体力に自信のない方や身体が硬い方でも安心してご参加頂けます。

ERI

ハタヨガ

★★★

シンプルなポーズと呼吸法で心と体を整えます。動く瞑想とも呼ばれ、深いリラクゼーション効果も。ハタヨガを実践することで様々な変化が訪れることでしょう！個々に合わせた内容をお届けします。はじめて～深めたい方までオールレベルで楽しんでいただけます。

メンズヨガ

★★★

全ての男性へ。ヨガは理想を叶えます。仕事、趣味、プライベートがより良くなるよう個々に合わせた内容でお届けいたします。体幹 基礎代謝UP、運動不足解消、アスリートのパフォーマンス向上、筋トレーニーのケア、腰痛、肩り、歪み調整、筋肉痛、メンタルケア、怪我のリハビリなど。

F.E
[FIT·EASY]