

Studio Instructor

姫路店

FE
[FIT-EASY]



INSTRUCTOR
MAKI

YOGA BASIC

呼吸を深めながら1つ1つのポーズを丁寧にとることによって身体の柔軟性を深めていきます。ゆったりとした呼吸と穏やかな動きで身体をほぐし、普段の生活の中で凝り固まりやすい身体や緊張、疲れた心をすっきりリフレッシュし整えましょう。定期的にヨガや運動をさせてる方や初心者の方でも安心してご参加していただけるクラスです。

POWER YOGA

ダイナミックなポーズを取り入れ動きと呼吸を連動させて柔軟性を向上させながら、筋肉全体を使って筋肉バランスを整えていくことができます。脂肪を燃焼し、多くのカロリーを消費できることからダイエット効果の高いヨガで身体を動かしたい方や体力、集中力を高めたい方におすすめです。初心者の方でも無理なくチャレンジ出来るクラスです。