Studio Instructor

豊田店

SHIHO

バランスボール
エクササイズ

★★★★☆

ボールに座りリズムに合わせて弾む有酸素運動をメインに筋トレ、ストレッチ、脳トレを笑顔で楽しく行います体幹部を意識して姿勢美人に♪有酸素運動で脂肪燃焼!!

HIROMI

優しいFLOW YOGA

★★☆☆☆

ゆったりとした呼吸で穏やかに丁寧に動いていきます。体を温め、疲労回復やストレス発散、免疫力のアップの期待が出来ます。普段あまり使わない筋肉を使うことで全身が心地よくほぐれ、姿勢は整い、呼吸は自然と深まります。