

Studio Instructor 伊勢店



Instructor

小林

リセットヨガ

運動量は初級者さん向けで基本的なポーズを中心に構成しています。疲労やストレスが溜まっている体や筋肉、関節の歪みを心地良くほぐして刺激していきます。

ベーシックヨガ

ヨガの呼吸法や体の動かし方、筋肉の伸ばし方など、基本的な動きが中心のクラスです。立位のポーズなどを入れ全身気持ちよく動かしていきます。

姿勢改善ヨガ

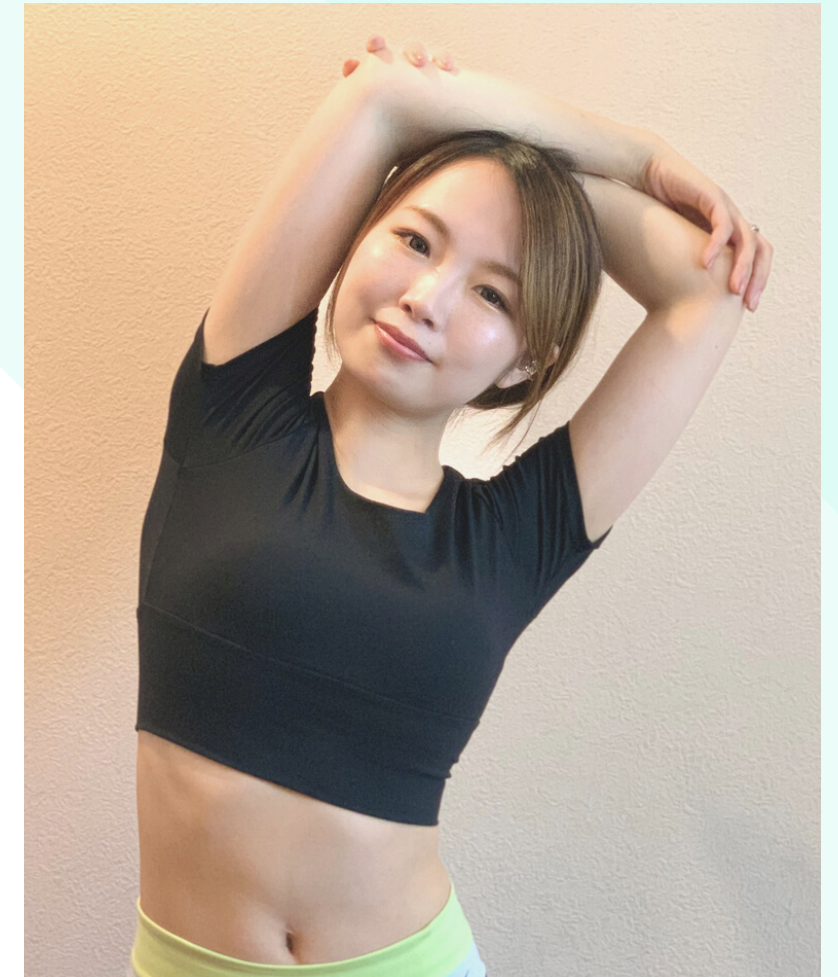
ヨガのポーズを通じて体をほぐし、美しい姿勢を維持するために必要な筋肉に刺激を与えていきます。肩こりさんにもおすすめのクラスです♪



YUMI

モーニングヨガ

初心者でもできるポーズを中心に凝り固まった身体や筋肉をゆっくりと目覚めさせて、呼吸と共に気持ち良く動いていきます。柔軟性も高めていきます♪



MANA

ほぐしとピラティス

ピラティスを基盤に、身体をほぐしてからトレーニングすることでインナーマッスルを鍛えます。骨を正しい位置で使う事の大切さをお伝えします。