

Studio Instructor

伊那店



INSTRUCTOR
MUTSUMI

ダイエットヨガ

ヨガが初めての方も、身体が硬い方も簡単に出来る基本的な動きから、チャレンジできるポーズも取っていきます。ヨガは、インナーマッスルから鍛えられるので代謝アップし脂肪の燃えやすい身体作りを目指せます♪レッスンが終わった時には、身体も頭もスッキリリフレッシュ♪

回復ヨガ

週の半ば溜まってる疲労をリセットして週後半も軽快に過ごせるヨガです♪初めての方でも安心してレッスンを受けられます。