Studio Instructor

湘南二宮店

Mayu

ピラティス

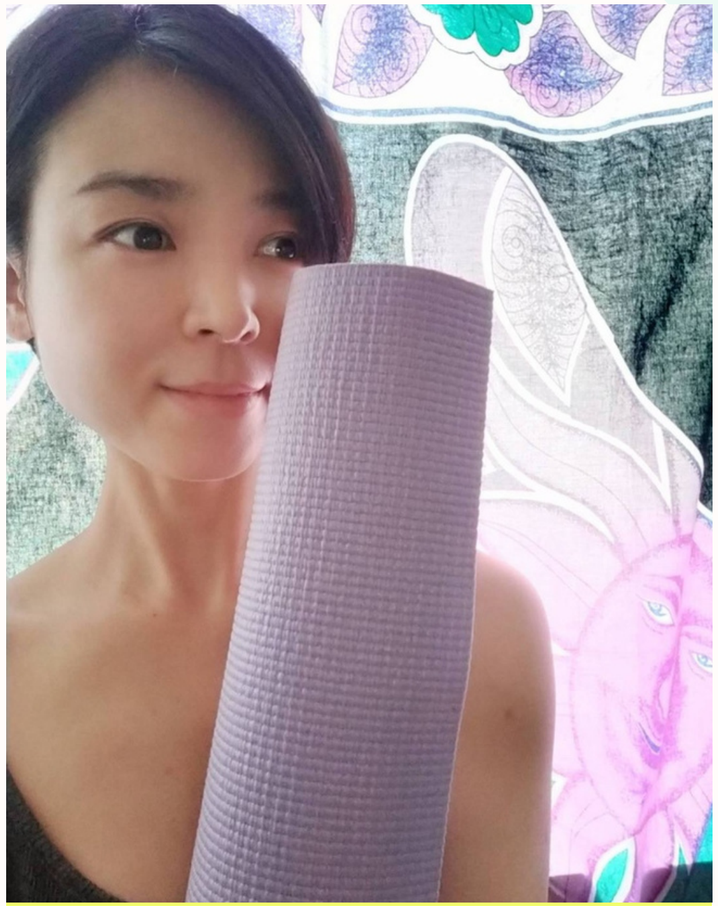
身体が硬くても大丈夫！楽しみながら全身を動かしていきましょう！初めての方でも無理なく参加いただけます！

リズムダンス

音楽に合わせて動いていきましょう！ストレッチから始め、リズムを取ったり、ステップを覚えたりと…ゆっくり進めていくので、ダンス未経験の方でも安心して参加いただけます！

Studio Instructor

湘南二宮店



Atsuko

デトックスヨガ

呼吸を深めて基礎代謝をあげていきます。体幹を鍛えるポーズとマインドフルネスの融合で身体の芯から目覚めていくヨガです。

Studio Instructor

湘南二宮店

三宅

骨盤エクササイズ

骨を支えている筋肉(インナーマッスル)を動かす事によって調整し、正しい位置にリセットしていきます。健康増進、維持、さらに運動効率を上げる効果があります。ご自身の体調チェックにもなるので、全身をほぐして健やかな身体づくりを目指していきましょう。