

Studio Instructor

東海店



saako

フローヨガ

ヨガの基本の動き“太陽礼拝をベースに様々なポーズを組み合わせたレッスンです。呼吸に合わせて流れるように動いていくので、集中力・デトックス効果も高いレッスンです。呼吸に導かれるように動き、心身共にリフレッシュしましょう。

Studio Instructor

東海店



MASAYO

アニマルフロー

動物の動きを取り入れた完全自重のワークアウトプログラム。一般的な自重トレーニングでは行わないような、ヨガ・ピラティス・体操競技・格闘技・バルクール・ブレイクダンスなどの要素が入っています。