

Studio Instructor

笠岡店



MAYUMI

『整』yoga

筋調整ヨガをベースに、ヨガニードラ・陰ヨガ・瞑想・呼吸法などを織り交ぜ、お客様一人一人に合わせたレッスンを行います。

Studio Instructor

笠岡店



三村典子

エアロビクス

エアロビクスは音楽に合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動です。シンプルな動きでしっかり動き、代謝UP・脂肪燃焼・ストレス発散しましょう！

ヨガ

ヨガは日常生活をより健やかに生きるためのツールです。呼吸法・ポーズだけではなく、自分らしく生きるメンタルの強さも育みます。一緒に楽しみながらヨガの学びを深めていきましょう。

Studio Instructor

笠岡店



Mika

Hula

Hulaは運動神経や年齢、性別に関係なく始められます。ハワイアンミュージックに癒されながら、日ごろ使わない筋肉を使い、全身の血行と代謝を促し、カラダの健康状態保つ効果を目指します。