Studio Instructor

F.E 半田店



NAJYU

ジャズダンス
ヒップホップダンス

ダンス未経験の方、ダンスやって
みたい方、どなたでも大歓迎♬

音楽に合わせて体を動かすと、
気分がスッキリして心も元気に！

踊ってみたい曲のリクエストも
是非お待ちしています！！

誰でも気軽に楽しめる
ダンスレッスンで、
一緒に踊って笑顔になりましょう♪

@NA_JUNINI

Studio Instructor

F.E 半田店



MIHO

リフレッシュヨガ

呼吸に意識を向けながら
硬くなった体を動かし
可動域を広げながら心身ともに
リフレッシュしましょう！
ヨガ初心者さんや身体の硬い方
男性の方も女性の方も
お気軽にご参加ください♪

@MIIIII.YOGA

Studio Instructor

F.E 半田店



Sachiko

マットピラティス

自分に向き合って、自分の日常の癖などに気づく。
そこを整えていけば身体も呼吸も軽くなるんです。
代謝もあがり、気になる部分も改善。
一生ものの身体をピラティスで作り上げていきましょう

Studio Instructor

F.E 半田店



Yasuko

ヨガベーシック
ハタヨガ

呼吸と身体の動きを大切にしながら、心と身体をバランスよく整えていきます。
無理なく身体を動かし、その心地よさを味わいながら、自分自身と向き合う時間を一緒に過ごしましょう。
初心者の方も、ぜひお気軽にご参加ください！