Studio Instructor

F.E 福山蔵王店



sumire

デトックスヨガ

呼吸法やポーズを通じて血流やリンパの流れを促し、体内に溜まった老廃物や余分な水分の排出(解毒)を目指すヨガです☆

～むくみ・冷えの解消～

→スッキリした身体へ

～代謝アップ・美肌効果～

→太りにくい身体、キレイな肌

ピラティスもレッスンさせていただいてます♡ヨガで心と身体を調和させてリラックス。ピラティスで体幹を鍛え、姿勢や身体のラインを整えていきます。その日の気分や身体の状態に合わせて、ヨガとピラティスを組み合わせても、どちらか一つを選んでもOKですっ♡自分の身体と向き合いながら、心地よく整えていきましょう☆

Studio Instructor

F.E 福山蔵王店



eri

パワーヨガ

深い呼吸で身体をほぐした後、パワーボールやバランスポーズにチャレンジ。普段使いにくいインナーマッスルを刺激し、体幹・筋力をバランスよく強化します！身体が硬い方、運動不足の方、ボディメイクしたい方、男性も大歓迎です☆

ミュージックスタイルヨガ

広島県初認定講師☆

音楽に合わせてヨガのポーズを流れる様に繋いで動くヨガクラス。動きを覚えながら音を楽しむことで集中力も高まります！運動量も多いのでしっかり動きたい方、汗をかきたい方におすすめ☆

音楽・フローヨガの様子はinstagramの動画を是非フォローしてご覧ください☆

@ERI_YOGA11

Studio Instructor

F.E 福山蔵王店



Asano

ボクササイズ

思いきり動いて、汗をかいて、気分までスッキリ！音楽に合わせたパンチやキックに、スクワットなどの筋トレを組み合わせた45分。楽しみながら全身を動かし、体力づくりや身体の引き締めを目指します。運動が久しぶりでも大丈夫。動く速さも強さも、自分のペースでOKです。「ちょっとやってみたい」から、一緒に始めましょう！

マットピラティス

整えることは、自分を大切にすること。呼吸に合わせて背骨や骨盤、股関節を丁寧に動かく45分。体幹を意識しながら、自分の姿勢や身体の使い方に目を向けていきます。身体が硬くても、初めてでも大丈夫。「今の自分の身体を知ること」から、無理なく始めてみませんか？

@ASANO_FIT