

Studio Instructor

FE 松阪郷津店



ストレッチヨガ

全身の筋肉を意識して動かし
ながらストレッチし、ヨガの
呼吸法で心とカラダをリセッ
トしていく優しいヨガ

YUMI

Studio Instructor

FE 松阪郷津店



美佐田

デトックスヨガ

内臓機能を高めるポーズを中心に全身の巡りを良くし、血流や代謝を整えていきます。初心者でも取り組みやすく、終わった後は体も心も軽くなる感覚になります。

やさしいリラックスヨガ

全身の巡りを改善しながらゆっくり動いていきます。

座位や仰向けのポーズ中心なので、ヨガ初めての方や身体が硬い方も取り組みやすいヨガです。

一緒に心地良く伸びて全身をほぐしていきましょう♪

Studio Instructor

FE 松阪郷津店



LINA

エネルギーチャージヨガ

呼吸を意識して、身体にエネルギーを入れていきましょう！

Studio Instructor

FE 松阪郷津店



心身整うハタヨガ

心と身体の調和を取り戻すヨガ。ストレスを軽減し、柔軟性を高め、心身を整えリフレッシュさせます。男性も女性もお気軽にご参加ください。
ヨガ初心者さん大歓迎！！

はっとり
ようへい

Studio Instructor

FE 松阪郷津店



AYAKA

HIIT THE BEAT

ファンクショナルトレーニング×ヒートトレーニング×ミュージックを掛け合わせたドイツ発祥の最新フィットネス！
COOLな音楽に合わせて行う
滝汗間違いなしの全身エクササイズ！！

終わった後の達成感や爽快感
抜群☆

体幹・筋力・スタミナ・脂肪
燃焼・柔軟性・リズム感など
様々な効果ぎ期待できます！

Studio Instructor

FE 松阪郷津店



WAKA

ローラーを使って行う ピラティス

フォームローラーを使用して
体の安定性を促していきま
す。体の正しい使い方や体が
本来持っている動きを引き出
してしなやかで軸のある姿勢
を目指していきます。
いつまでも自分で歩ける体を
作りましょう！