Studio Instructor

F.E　伊勢店



美佐田

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

F.E　伊勢店



小林

ほぐすヨガ

凝り固まりやすい身体をヨガのポーズでほぐし伸ばしていきます。
一緒に気持ち良い朝をスタートしましょう♪

Studio Instructor

F.E 伊勢店



SATONA

ヨガ棒

ヨガ棒という名前の棒を使って行うヨガ。
筋膜リリース、委ねて伸ばすことで副交感神経を優位にし、リラックスを生み出します。身体が硬い人、肩凝りがひどい方、背中や肩をゆっくりほぐしていきましょう✨
ヨガ棒はこちらでご用意します。ヨガ初心者さんも大丈夫な内容ですので、気楽に受けてください♪

ベーシックヨガ

ヨガの基本的なポーズを行います。
呼吸に合わせて気持ちよく動いていきましょう♪
ヨガ初心者の方も安心してご参加いただけるクラスです。

Studio Instructor

F.E 伊勢店



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

F.E 伊勢店



NONO

美姿勢ピラティス

姿勢が悪いと、健康に悪影響を与えたり、どこか自信もなく見えます。ピラティスでは背骨や骨盤を正しい位置に戻し、体幹、深層の筋肉（インナーマッスル）を鍛えることで美しい姿勢と快適な身体を取り戻します！美しさだけでなく、健康的でキラキラした毎日を一緒に目指しませんか？

Studio Instructor

F.E 伊勢店



大田

簡単エアロビクス

シンプルな動きで気持ち良く汗をかいて、代謝を高めます！

Studio Instructor

F.E 伊勢店



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！