

呼吸をしながら
身体を動かして
いきましょう！



今井 里美

〈料金〉

60分 6600円

30分 3300円

※初回のみ10%オフ

さらにペアだと1人10%オフ

〈実施日時〉

毎週木曜日 18:30~19:30の間

※3日前までに要予約

〈得意分野〉

ヨガ

ストレッチ

〈資格〉

〈料金〉

60分 5500円 (初回体験 3300円)

30分 3300円

〈実施日時〉

毎週金曜日 12:30~13:30の間

他曜日は要相談

※3日前までに要予約

〈得意分野〉

Music Flow Yoga

(音楽に合わせてダンスのように
fiowせていきます)

ハタヨガ

(一つのポーズをしっかり
きかせます)

〈資格〉

RYT200

ITMタイ古式マッサージ

Lv1LV2

頑張る毎日に、
ひと呼吸の
ご褒美を。



高柴

一人一人のお悩みに
合わせてヨガ・ピラ
ティス・筋トレ・ス
トレッチ等を使って
ケアしていきます



御園 ひろみ

〈料金〉

60分 5500円 (初回体験 3300円)

30分 3300円

〈実施日時〉

毎週月曜日 13:30~17:00

水曜日 10:30~18:00

木曜日 10:00~12:00

金曜日 14:30~19:00

※火土日祝：要相談

2日前までに要予約

〈得意分野〉

ヨガ・筋調整ヨガ

マットピラティス

バレエピラティス

〈資格〉

全米ヨガアライアンス RYT200

筋調整ヨガ® 指導者養成講座修了

Viana method Yoga teacher
training course 修了

マットピラティス講座修了

Wellness Colours

リフォーマーやゴムバンドを使って筋力もアップしてご希望の身体に近づけていきます。



minika

〈料金〉
60分 5500円
30分 2750円
グループパーソナルも可能

〈実施日時〉
毎週土曜日 14:45~
※3日前までに要予約

〈得意分野〉
リンパマッサージと姿勢改善
脂肪燃焼ボディメイキング
シェイプアップ
身体のメンテナンス

〈資格〉
山本ヨガ研究所インストラクター養成
リンパ療法士
collrs マットピラティス
collrs リフォーマーピラティス

〈コメント〉
メンテナンスもしながら姿勢も改善して、
キレイに整えていきましょう。



〈料金〉
60分 6600円
30分 3300円
ペア 30分 4800円
60分 9600円

〈実施日時〉
毎週日曜日 13:30~16:30の間
※隔週での実施となります
※2日前までに要予約

〈得意分野〉
フラダンス
ヨガ

〈資格〉
フラダンス
ポルドブラ
ヨガ
グラヴィティヨガ
モムチャンドイエット
フットセラピー



健康な身体作りを心がけています

黄

なんでもできるのでなんでも言ってください!



辻田

〈料金〉
60分 6600円
セミパーソナル(2名以上)
30分 一人 3300円

〈実施日時〉
スタジオのあいているお時間で調整させていただきます
※3日前までに要予約

〈得意分野〉
ヨガ
ダンス

〈資格〉
全米ヨガRYT200時間
エアリアルヨガ



〈料金〉
60分 6600円

〈実施日時〉
スタジオのあいているお時間で
調整させていただきます
※3日前までに要予約

〈得意分野〉

ヨガ
マットピラティス
ピラティスリフォーマー
栄養学

〈資格〉

全米ヨガライアンスRY200
シニアヨガ100時間修了
リフォーマーピラティスインストラクター資格
マタニティピラティス産前資格
調理師免許



身体も心も
整える時間に
しましょう！

藤原 麻由