

ヨガピス 稲毛海岸 スタッフ紹介



よしむら
吉村

★担当日時・種目★

(火) 13:10～ ピラティス
(金) 13:10～ ピラティス
(日) 8:30～ ヨガ

★IRより一言★

初心者の方にもわかりやすく丁寧に指導します。ピラティスでは体の使い方、ヨガでは自律神経を整えるための動き呼吸の仕方を伝えていきます。



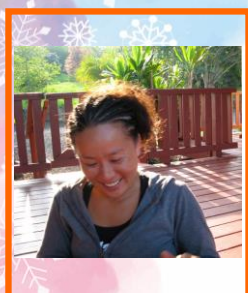
すずき
鈴木

★担当日時・種目★

(火) 18:30～ ヨガ
(水) 18:00～/19:35～ ヨガ
(日) 10:00～/11:35～ ヨガ

★IRより一言★

前職は金融系のOLでした。その時にヨガに出会い、身体の不調だけでなく、気持ちも楽になるのを感じてヨガっていいなあ、すごいなあと感じそのことを皆さんに少しでもお伝えできれば思いながら日々レッスンしています。ポーズが出来なくても出来なくても、どなたでもここに来ればホッと一息つける、そんなクラスを目指しています。初めての方も大歓迎です。



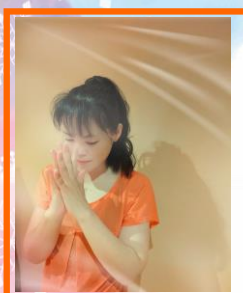
みちなか
道中

★担当日時・種目★

(木) 10:00～ ヨガ
(金) 11:35～ ヨガ

★IRより一言★

リラックスしながら体を動かし、自然と笑顔になれる時間を大切にしています。からだが硬くても、運動が苦手でも大丈夫。楽しく、自分のペースで進められます「なんだかすっきりした」「ここに来ると元気になる」そんなクラスを心掛けています。



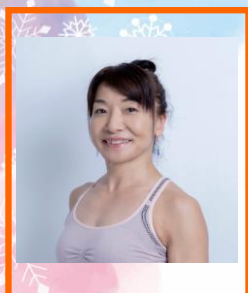
たきざわ
滝沢

★担当日時・種目★

(水) 21:10～ ヨガ
(土) 8:30～/10:00～ ヨガ
14:45～ パワーヨガ
16:20～ リラックスヨガ

★IRより一言★

運動が苦手な方も、ストイックに身体を動かす事が好きな方も、皆さんがそれぞれヨガを楽しめるよう、リラックスヨガからパワーヨガまで幅広いヨガを提供させて頂いています。その日のコンディションや気分に合わせてホットヨガをぜひ一緒に楽しみましょう！



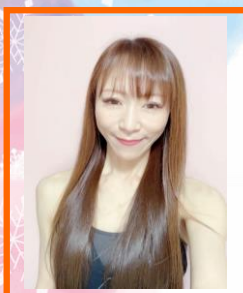
さくらい
桜井

★担当日時・種目★

(火) 10:00～ ヨガ

★IRより一言★

自分の心と身体に向き合いながらいつでも健康な身体であり続けられるよう、ヨガを日々の生活に取り入れていきましょう！



もろおか
諸岡

★担当日時・種目★

(金) 19:00～ ピラティス
(日) 14:45～ ピラティス
16:20～ ヨガ

★IRより一言★

お一人、お一人に寄り添い体の使い方を丁寧に指導させていただいています。アットホームなスクール制のスタジオで安心して長く続けていただける環境です。ヨガやピラティスを日常生活向上のために初めてみてくださいね。お待ちしております♪



こたに
小谷

★担当日時・種目★

ボディケアストレッチ
(火) 11:35～ 初～中級
(日) 13:10～ 初級

★IRより一言★

このレッスンでは、長期的に骨格を整えていくレッスンとなっています。月単位で全身の関節の機能を活性化し、年間単位で体力要素の中の3S(バランス・suppleness・stamina・strength)を登録受講者の体調や季節に合わせて実施しております。初級では生涯、日常生活に支障が出にくい機能するカラダづくりとセルフケアを身につけていきます。中級では体軸・骨格の調整、可動性と安定性のバランスを整えることにより、転倒予防・ケガ予防のカラダを目指します。



TEL : 043-278-7751