

スタジオプログラム インストラクター紹介 SAORI



幼少期より、モダンバレエ、ジャズダンス、ストリートダンスを始める。

2004年よりアルゼンチンタンゴに出会う。本場アルゼンチンや日本国内でトップダンサーに師事。現在は、ダンスやヨガ通じて健康美容をテーマにレッスンをを行っている。

朝ヨガ& ストレッチ ポール

かんたんウォーキング！
体幹エクササイズ！
きれいな姿勢を目指しましょう！

火曜9:15~10:15

体幹エクササイズ タンゴウォーク

アルゼンチンタンゴは(静と動)を合わせた動きが多いので体幹をよく使い姿勢改善に役立ちます。
ゆっくり歩く動作は、太もも、お尻の筋肉が刺激されヒップアップや美脚効果にもつながります。

火曜10:35~11:35

ビューティー デトックス ヨガ

深い呼吸で、内臓の働きや体に溜まった老廃物の排出を促します。心身共にスッキリさせましょう。

木曜10:50~11:50

※レッスンは、ゆっくり丁寧に教えています。一緒に健康的で美しい体を手に入れましょう！