

NEW インストラクター

●アクティブフローとは

呼吸と動作を連動して動いていく30分ダイナミックな動きも入り、インナーマッスルを鍛え、発汗や血液・リンパの循環を即していきます。デトックス効果、心身のリフレッシュに期待できます！とにかく楽しいレッスンを心がけています！ご参加お待ちしております。

●経歴

東京老舗ヨガスタジオなどを拠点に活動

全米yogaアライアンス200h (Be yoga Jpan)

イシュタヨガ認定インストラクター

アナトミック骨盤ヨガTT修了

biijaシニアヨガ修了

Yoga Ed.公認キッズヨガ修了

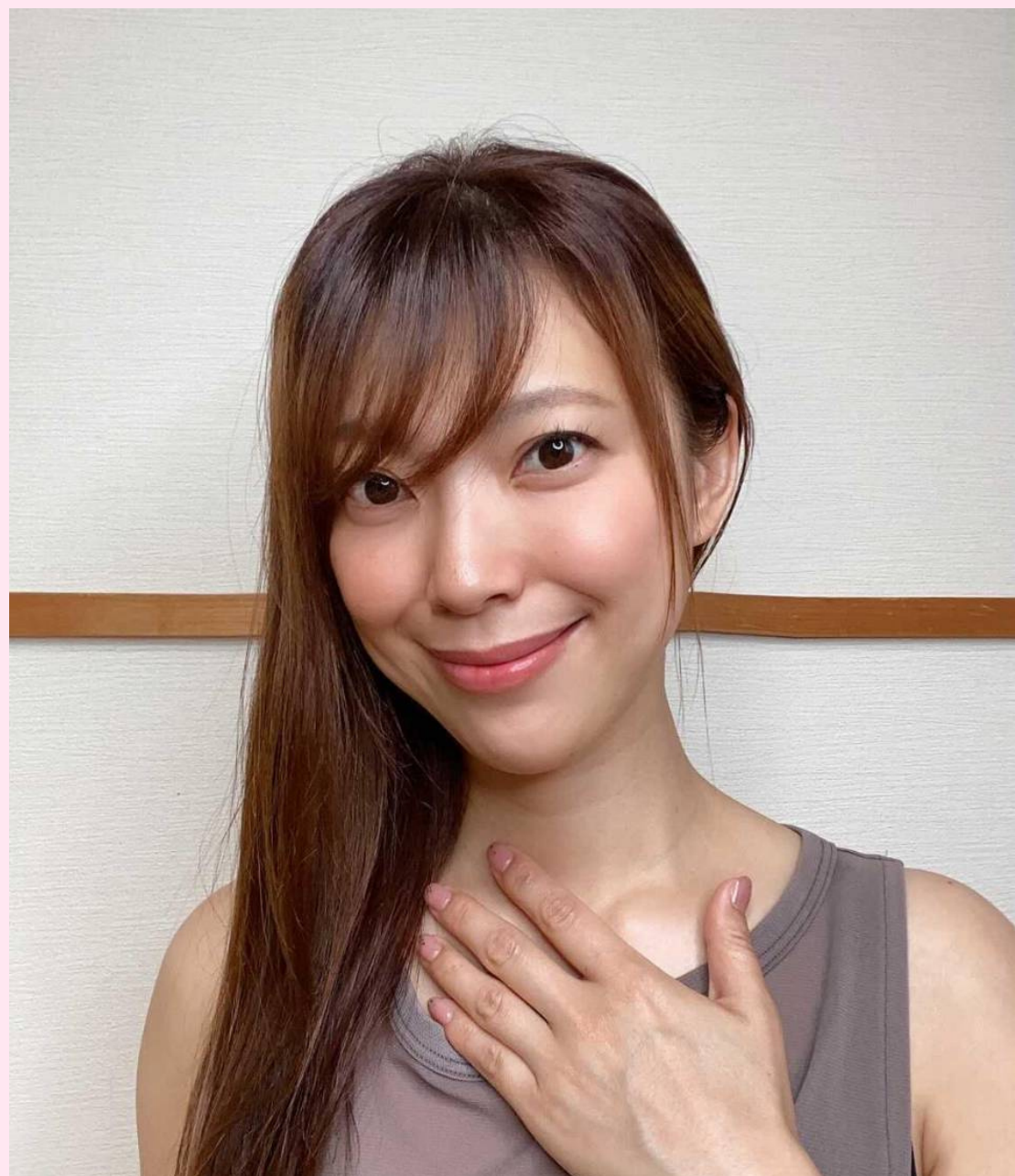
Be yoga マタニティヨガ修了

BASI Mat pilates instructor 修了



ikuko

オンライン：アクティブフロー
火曜日 月1 19:30-20:00



川端 美紀

オンライン：セルフリンパケア
火曜日 月1 21:00-21:30

●セルフリンパケアとは

首、肩、デコルテ
深層リンパのセルフマッサージをご自身の手で行うレッスンです。

●効果

骨のキワ、筋肉のキワをマッサージして
コリを改善します。

血流やリンパの流れを良くし
むくみや老廃物の排出を促すことで
痩せやすい体を作るものです。

また、自分の手で
自分を愛することで心がゆるみ、
より体も変わりやすくなります。

●経歴

リリナーージュ認定講師

助産師

コースイーツクリエイター

9歳、7歳の子供の母。

現在インスタグラムにて、

月から土、朝6:00から

セルフマッサージのLIVE配信をしている。