

フィンズヨガスタジオ  
お客様一人一人の想いをカタチにできるスタジオを目指しています。

お客様のやりとげたいこと(実現)		お勧めのプログラム										
身体づくり 筋力 体力	筋力アップや柔軟性を上げて、身体の機能を整えたい	筋力&体カ アップ 常温	ボディシェイプ ピラティス 常温	レズミルズ バー 常温	ボディライン改善 常温	体幹ダイエット 常温	脂肪燃焼 常温			身体引き締め ホット	基礎代謝アップ ホット	ボディメイク ホット
	今よりも将来のことを考えて足腰を鍛え、最後まで自分の足で歩きたい	筋力&体カ アップ 常温	骨盤と肩甲骨 常温	ボディシェイプ ピラティス 常温	エイジレスヨガ 常温					身体引き締め ホット	基礎代謝アップ ホット	
健康志向 運動 したい	運動が苦手な方、激しくなく、汗をかきたい。(デトックス効果)	発汗 デトックス ホット	血流改善 アンチエイジング ホット	美腸ヨガ ホット	冷え性改善 ホット	身体引き締め ホット	初心者リラックス ホット					
	身体を進化させるために筋力&体力を向上させたい	筋力&体カ アップ 常温	血流改善 アンチエイジング 常温	姿勢改善 ストレッチボール 常温	姿勢骨盤整え 常温	美ボディ 常温			身体引き締め ホット	血流改善 アンチエイジング ホット		
若々しく イキイキ と生活 したい	若々しくイキイキとした生活を送るため実年齢よりも健康年齢を向上させたい。	血流改善 アンチエイジング 常温	骨盤と肩甲骨 常温	姿勢改善 ストレッチボール 常温	美ボディ 常温	女性の為の 不調改善 常温			あったか柔軟 低温ホット			
	充実した仕事と楽しく生活する為に健康でいたい、とにかく何か運動がしたい、続けたい	骨盤と肩甲骨 常温	ボディシェイプ ピラティス 常温	レズミルズ バー 常温	週末リセット 常温				基礎代謝アップ ホット	ボディシェイプ ピラティス ホット		
	激しくなく、運動を楽しみ100歳まで続く生きがいを見つけたい(健康長寿)	姿勢改善 ストレッチボール 常温	血流改善 アンチエイジング 常温	女性の為の 不調改善 常温	エイジレスヨガ 常温	初心者のハタヨガ 常温	初心者の朝ヨガ 常温	骨盤と肩甲骨 常温	あったか柔軟 低温ホット			
ダイエット	身体を引き締め、体型を良くし、若々しくいたい、健康の為、美容の為に痩せたい(ダイエット)	筋力&体カ アップ 常温	血流改善 アンチエイジング 常温	レズミルズ バー 常温	体幹ダイエット 常温	脂肪燃焼 常温			身体引き締め ホット	基礎代謝アップ ホット	ボディメイク ホット	
	体型を良くするために、運動をしながら体を引き締めたい	筋力&体カ アップ 常温	ボディシェイプ ピラティス 常温	姿勢改善 ストレッチボール 常温	ボディライン改善 常温				身体引き締め ホット	血流改善 アンチエイジング ホット		
リラックス	身体をリラックスさせ、自律神経を整えたい	骨盤と肩甲骨 常温	女性の為の 不調改善 常温	姿勢改善 ストレッチボール 常温	アロマリフレッシュ 常温	疲労回復 常温	初心者のハタヨガ 常温	初心者の朝ヨガ 常温	あったか柔軟 低温ホット	美腸ヨガ ホット	初心者リラックス ホット	
血行改善	身体の血流を改善し、冷え性改善や筋肉をほぐしながら整えたい	血流改善 アンチエイジング 常温	女性の為の 不調改善 常温					あったか柔軟 低温ホット	冷え性改善 ホット	基礎代謝アップ ホット		
子供成長	スポーツを通じて心技体の成長を目指したい	Jr 体幹&柔軟性ヨガ 常温	Jr 筋力&体力アップ 常温	Jr アスリート 常温	Kids コンディショニング 常温							
レズミルズバーチャル(映像) ボディバランス		ストレス解消と体幹強化 ヨガ・太極拳・ピラティスの要素を取り入れたプログラムです。										
レズミルズ[LESMILLS]とは、ニュージーランド発祥の全世界で楽しられているトレーニングプログラムです。最新の音楽とプログラム内容が好評でいつも以上の汗をかき楽しく運動ができるのが特徴です。												
レズミルズバーチャルとは大スクリーンで映像を見ながら音楽に合わせて行うプログラムです。インストラクターはつきませんが、映像の中効能の説明を行います。お気軽にご参加ください。												