

Karada Studio
meets レッスンスケジュール

※レッスンの内容は予告なく変更となる場合がございます。予めご了承ください。

	10:30~11:15	11:45~12:30	13:00~
月 MONDAY	骨格から整える ShowP♡晶子先生	リラクゼーション ストレッチ ShowP♡晶子先生	プライベートレッスン <small>(1回90分)ご希望の講師によるプライベートレッスンが受講可能です。 ※完全予約制 ※レッスン内容はご相談ください</small>
火 TUESDAY	フォームローラーで 全身ほぐし 城森あゆみ先生	Karada Studio meets	
水 WEDNESDAY	骨格から整える ShowP♡晶子先生	リラクゼーション ストレッチ ShowP♡晶子先生	
木 THURSDAY	ヘッドマッサージ付き ヨガ 金城なつき先生	目指せ!開脚ストレッチ 金城なつき先生	
金 FRIDAY	体を鍛える ジャイロキネシス® 城森あゆみ先生	体をほぐす ジャイロキネシス® 城森あゆみ先生	

※開催時間の約10分前にご来店ください。※換温・手指消毒ご協力ください。※動きやすい服装でお越しください。※シャワーはありません。女性更衣室はあります。
 ※詳しくはホームページをご確認ください。

講師のご紹介

ShowP♡晶子先生



経歴 生まれも育ちもずっと沖縄です。手首や足首を痛めたことをキッカケに骨格から整えるエクササイズに出会い、体の痛みとは無縁な生活を送っています。



骨格を整えるレッスンです。ヨガマットの上で体を気持ち良く動かしていきます。手軽な動きを継続していく事で日常で使える筋肉へとしっかりアプローチをしていき、美姿勢・美脚を手に入れましょう。

城森あゆみ先生



経歴 沖縄県出身。6歳よりバレエを始める。19歳で変形性股関節症になり右股関節を手術。術後の痛みのケアのため、ジャイロキネシス®に出会いトレーナーに。



フォームローラーで全身の筋肉をほぐし、血行やリンパの流れを良くしていきます。疲労回復、冷えやむくみの解消に効果的です。イスに座ったまま行なうエクササイズは基本的に背骨を反る、丸める、左右に曲げる、ねじる動きを展開します。座ったまま足腰に負担なく全身の運動をする事が可能です。

金城なつき先生



経歴 沖縄県出身。エスティシャンを経て、元々、身体を動かすのが大好きでキックボクシングをしていたところ、コロナ禍をきっかけに資格を取得し、インストラクターへ転身。



緊張状態がずっと続くと、心身に不調が現れます。ヨガを通して副交感神経を優位に立たせ、脳も体もリフレッシュしていきましょう。おやすみのポーズではご希望の方にのみ、ヘッドマッサージも行っています。皆様の人生が健やかに過ごせるようなレッスンをしていきます!