

「美しい女性の街、湘南」を合言葉に始まった

TURQUOIZ・MIND スタジオプログラム

*Balance*

(バランス・姿勢)

心のバランスを整え、毎日をハッピーに！  
正しい姿勢に戻し、静と動プログラムへ

*Relax*

(静プログラム)

ヨガを中心としたプログラムで、  
しなやかなカラダと心のやすらぎを

*Power*

(動プログラム)

ヨガ、ピラティスを中心としたプログラムで、  
筋力をつけ太らないカラダへ

～3つの基本となるアプローチ～

3つのアプローチで、心身共に充実した「素敵な女性」へのサポートをします