

Studio Instructor

FE 徳島石井店



hiro

代謝アップエアロ

筋肉をゆったり大きく使うエアロビクスです。全身を大きく動かすことでじわじわと汗をかくことができます。脂肪燃焼効果が期待できます。

ZUMBA

世界中のさまざまな音楽と共に体を動かすダンスフィットネスプログラム！初めての方も、とにかく音楽を楽しみながらたくさん汗をかいて脂肪を燃やしていきましょう！

ピラティス

ふだん意識しづらいインナーマッスル(深層筋)を整え、姿勢や動きの“土台”をつくるエクササイズです。呼吸筋を目覚めさせ日常の動作やトレーニングの体の使い方を丁寧に整えると体に変化していきます。

“内側から整う”を、ぜひ習慣にしてみてください。

Studio Instructor

FE 徳島石井店



kana

ヨガ

身体の全体を動かし、
身体に溜まった毒素や
老廃物を排出するのを
助け、内側からも外側
からも健康的な身体を
目指しましょう。身体
を動かせたあとは至福
のシャバーサナで身体
全身をリラックスして
いただきます！

Studio Instructor

FE 徳島石井店



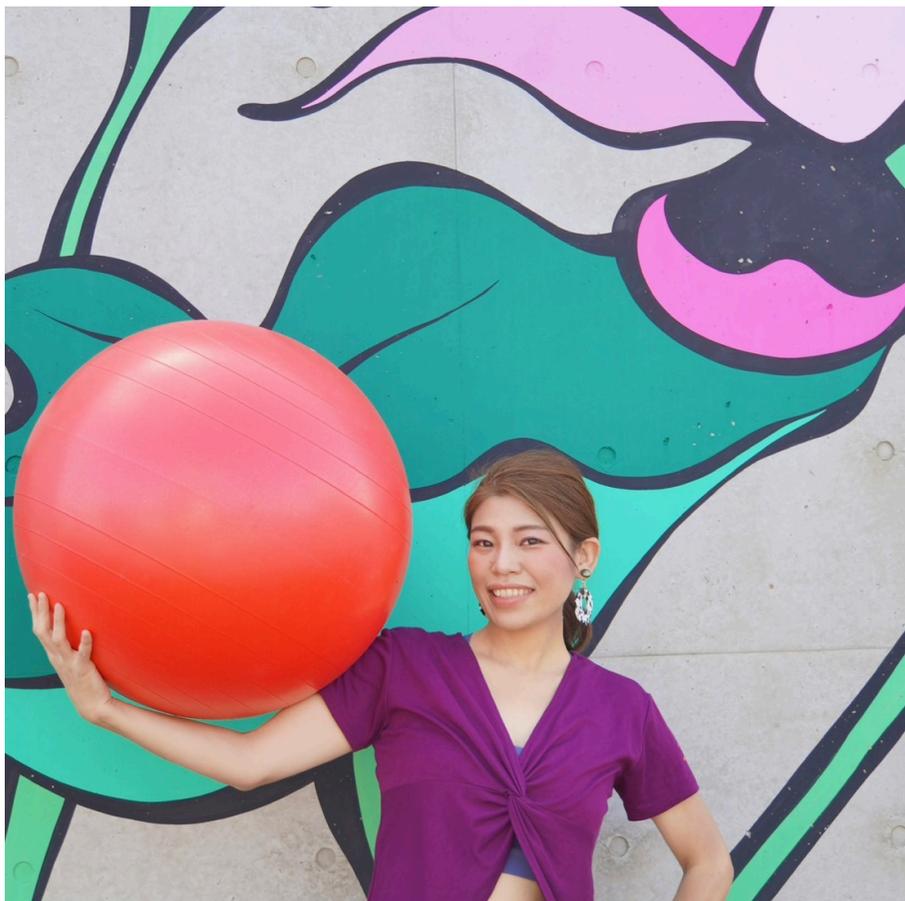
ヨガ

普段あまり使わない呼吸法を使い、全身をリラックスさせ、心地の良いポーズをとり、身体の歪みを整えて脂肪燃焼を高めます。代謝の良い、バランスのとれた身体を目指しましょう！

hinano

Studio Instructor

FE 徳島石井店



Mana

バランスボールで 有酸素運動&ストレッチ

音楽に合わせてバランスボールで弾む有酸素運動とストレッチエクササイズを行います。体幹にアプローチしながら良い姿勢づくりや代謝・体力アップを目指していきましょう♪

Studio Instructor

FE 徳島石井店



> **kiyomi** <

バランスボール エクササイズ

医療器具として開発されたバランスボールを使って、姿勢と呼吸を意識しながら音楽に合わせて弾む、有酸素運動です。最新の曲から昭和歌謡、アニメソングまでなんでもアリ♪楽しく一緒に体力づくりをしていきましょう！

Studio Instructor

FE 徳島石井店



Miku

ピラティス

深い呼吸をしながら、普段意識しない所を意識して動かし、自分の身体と向き合う大切な時間になるようお手伝いさせていただきます。

インナーマッスルを強化し、健康的で美しく、動きやすい身体を目指します。

一緒に楽しみながら身体を動かし、心と体を整えていきましょう！