

Studio Instructor

FE 揖斐大野店



Madoka

ヨガ

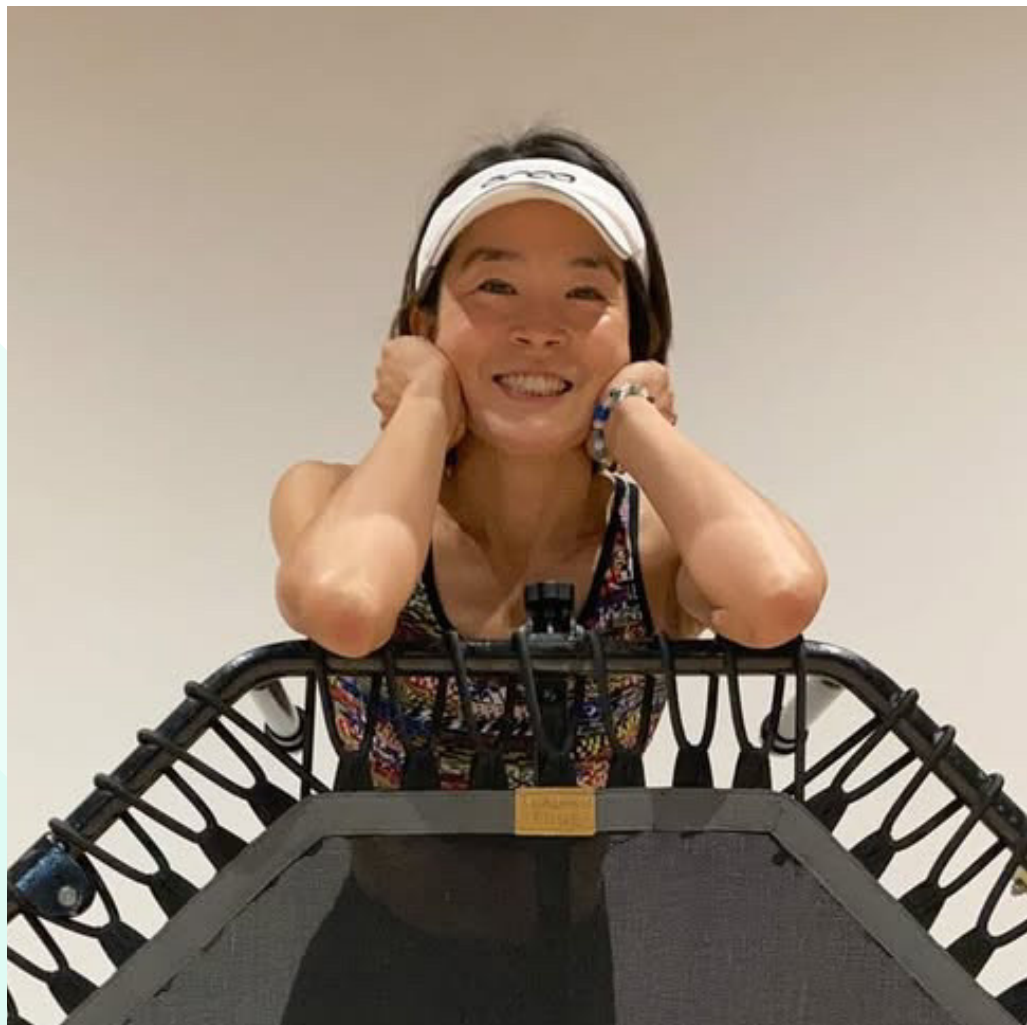
しっかり60分行い、
ヨガを深めましょう！

ヨガを哲学・呼吸法・アーサナ
(ポーズ)など、ヨガを正面から
行います。

内面に目を向けることで集中力
が高められ、それに応えられる
フィジカルも育まれます。変化
に気づき、自分を見つめられる
クラスをお届けします。

Studio Instructor

FE 揖斐大野店



HANA E

定員が8名➡10名へ！
優しいトランポリン

筋力・バランス・コーディネーション・リズム感・心肺機能向上の要素を含む新感覚エクササイズ。ハッピーホルモンを出して体幹を鍛え、関節への負担も少なく、ストレス発散&脂肪燃焼！
むくみ改善、デトックス効果も♪
一緒にカラダとココロを弾ませましょう！

体幹バランス&ストレッチ

身体の軸＝体幹を強化したトレーニング。
『正しい姿勢を保てるようになる』
『太りにくい体づくり』
『内臓の働きを支える』ことを目指して
楽しく一緒に動きましょう！

Studio Instructor

FE 揖斐大野店



TOMOMI

ボディメンテナンスヨガ

ヨガならではの呼吸への意識を高めながら、ポーズ、シャバーサナ、瞑想を行うことで、心のメンテナンスやメンタルの向上に繋がります。

老廃物や毒素、乳酸の排出を促すようにリンパ節を丁寧に伸ばすことで流れが良くなり、凝りやむくみも解消されます。

リンパマッサージからの フローヨガ

セルフマッサージを行った後に、動きのあるフローヨガでポーズを流れるように繰り返します。

筋肉がほぐれることにより脂肪燃焼効果を得られ、関節の可動域が広がり怪我予防を行なっていきます。

Studio Instructor

FE 揖斐大野店



MAKI

バランスボール

**運動効果が高い
楽しいバランスボール！
男女問わずオススメです！**

バランスボールを使ってより効果的に楽しく有酸素運動を行います！

ストレッチ、筋トレ、音楽！

3つの要素を欲張りに詰め込んでいます！

一緒に楽しく効率的に運動しましょう！

Studio Instructor

FE 揖斐大野店



THANH タン

ZUMBA

ラテン音楽に乗せて
動いて汗かいて楽しもう！！

ズンバとは世界中に愛好家がいるダンスフィットネス。インストラクターに合わせて踊るだけ！

上手く踊れなくてもOK！

みんなで踊って脂肪燃焼！

ダイエットやストレス解消にも効果抜群です！

ぜひご参加ください🎵

ZUMBA STEP

ステップ台の昇降運動を加えたZUMBA！台を使用することで下半身を中心としたシェイプアップや引き締め効果も期待できます！

Studio **NEW**レッスン！

FE 揖斐大野店

ZUMBA



武藤

ラテン音楽に乗せて
楽しく体を動かしましょう！

ZUMBAはラテン音楽やいろんな国の
リズムに合わせて、楽しく体を動かす
ダンスフィットネス。

運動が苦手でも大丈夫、気軽に始められ
て気分もスッキリ！

仲間と笑いながら汗をかいて、健康づく
りを楽しみましょう。

間違っても笑ってごまかせばOK！
一緒に楽しみましょう。

Studio Instructor

FE 揖斐大野店



KAORI

ピラティス

はじめての方向けの
ピラティスです。
ご参加お待ちしております！

10回で違いを感じ、20回で見た
目が変わり、30回で身体のすべ
てが変わると言われています。
歪みを整え姿勢改善をしたい方
や、インナーマッスルを強化
し、痩せやすい体質を手に入れ
たい方、体力を向上させ、風邪
を引きにくい健康な身体になり
たい方にオススメです。

Studio Instructor

FE 揖斐大野店



momoco

HIPHOPダンス

ストレッチやリズムトレーニング
で体を温めてから曲に合わせて振
り付けを踊ります♪

上手い、下手は関係ありません♪
楽しんで笑いながら一緒に汗をか
きましょう！

ストレッチ

全身のストレッチで柔軟性を高めま
す。ダンス後のクールダウンとして参
加するもよし、ストレッチのみのご参
加也大歓迎！

みんなで伸びてスッキリしましょう★

Studio Instructor

FE 揖斐大野店



MISATO

デトックスヨガ

お昼前の デトックスタイム

日常生活で身体や心に溜まりがちな不要なものをデトックスしていくレッスン。気持ちよく身体を動かし筋肉や関節だけでなく、リンパや内臓へも心地よい刺激を入れることで免疫力を高め、健やかな身体づくりをしています。

Studio Instructor

FE 揖斐大野店



YURIKA

ヒーリングヨガ

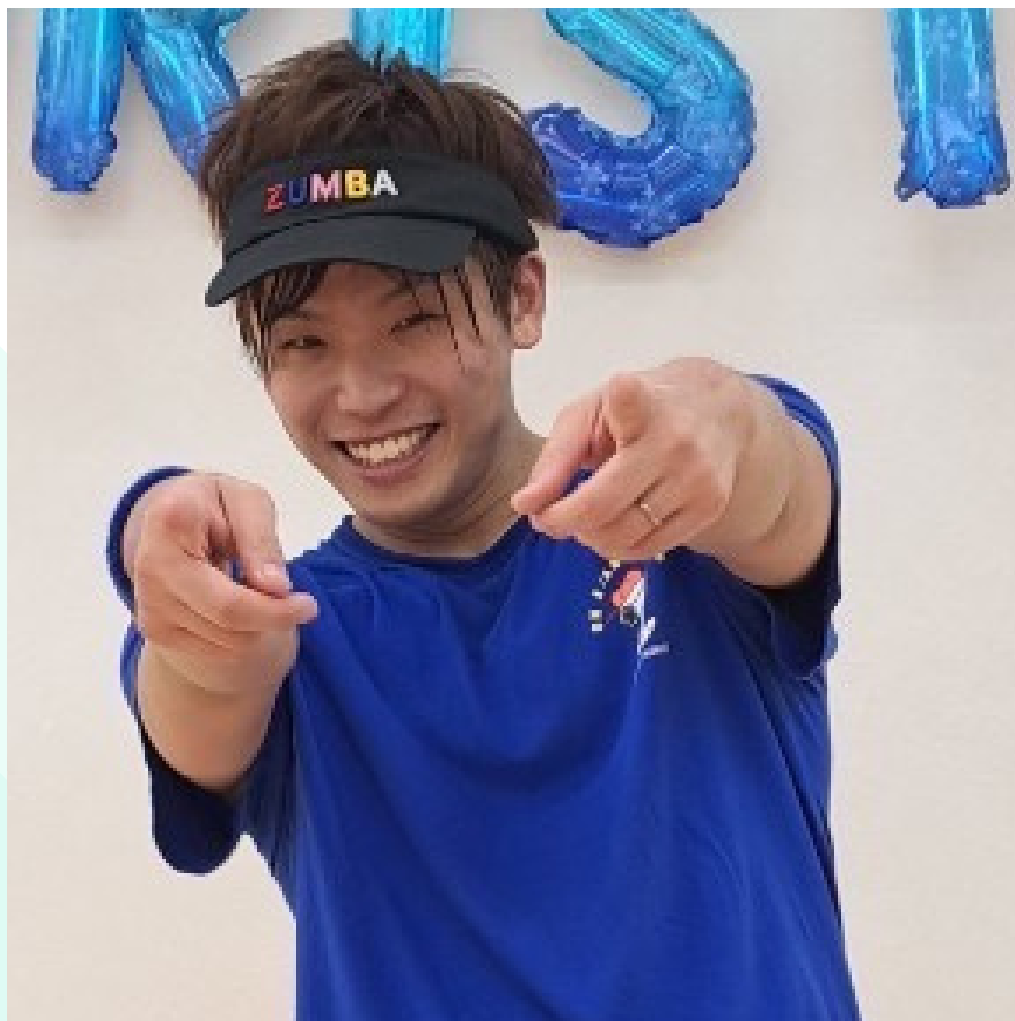
目や耳からのたくさんの情報に
頭も心も疲れやすい現代。
そんな時代に惑わされないように
自分を感じ、自分を癒すヨガ。

やさしいハタヨガ

ポーズひとつひとつを分解し、
カラダの構造、動かし方を知る。
『自分のカラダはどうなっている
のか』の感覚を丁寧に感じ取りな
がら自分と向き合います。ヨガの
ポーズがより深まる時間です。

Studio Instructor

FE 揖斐大野店



春

ZUMBA

笑顔、元気いっぱい！

ラテンの音楽に合わせて
楽しく45分間踊ります！
世界中で人気のダンスエクササイズ！
一緒に楽しみましょう！

リズムボクシング

爽快感MAX！！

音楽に合わせて、パンチ動作や、
ジャンプ、筋トレを行います！
難しい動作は一切なし！
少しハードですが、気持ち良い達成感と
一体感を感じることができます！
ぜひ一緒に熱くなりましょう！

ステップ台エクササイズ

ステップ台の昇降運動や、台を使用した
筋トレを行う30分間の短時間集中エクサ
サイズ。下半身の引き締めや脂肪燃焼に
もってこいの内容です♪スタジオレッス
ン初めてさんにもオススメです！