# Studio Instructor FE 袋井店



KEN

#### FIGHT DO

強度:★★★

キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに有酸素運動を組み合わせます。 全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるクラスです

#### X55

強度:★★★

ステップ台を使用して主に自分の体重を負荷にして行う、 アイソレーション・レジスタンス・トレーニングプログラムです。

#### UNG jump 強度:★★

バウンド&イージー!すぐに誰でも簡単に跳べる! そして楽しすぎるトランポリンプログラムです!

#### MEGADANZ

強度:★★

ジャズダンス、ヒップホップ、ラテン、ディスコ、レゲトンなど、 世界のあらゆるジャンルのダンスを集結して 最高のミュージックと非日常の空間の中で、 まさにメガ(大きな)級な楽しさを提供できる ダンスフィットネスプログラムです。

#### RADICALPOEWR

強度:★★

RADICAL POWER® は、バーベルとプレートを使用して全身の筋持久力、筋力、心肺持久力、脂肪燃焼などの効果目的としたプログラムです。

# Studio Instructor FE 袋井店



naoko

# アロマヨガ

強度:☆

アロマの香りを楽しみながら、ゆるやかなヨガのポーズを行います。首・肩・背中・腰まわりをほぐし、乱れがちな自律神経を整えます。体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。

### べ一シックヨガ 強度: ☆☆

ひとつひとつのポーズを丁寧に取り組み、全身を動かしていきます。筋力や柔軟性を高め、姿勢改善・n全身の引き締めに効果的です、ヨガが初めての方や基本を学びたい方にもオススメです。

# 筋膜リリース強度:☆

ボールを使って筋膜リリースを行います。筋膜のねじれや癒着を解くことで、筋肉を使いやすく柔軟性を高めます。姿勢改善や肩こり・腰痛の改善、長時間同じ姿勢を続けている方にもおすすめです。

# Studio Instructor

# FE 袋井店



kj

# ダンス リズムレッスン

強度:★

ダンスをやったこと のない方向けのレッ スン! ジャンル問わずダン スの基本のリズムの 取り方、 体づをわかりやすく 丁寧にレクチャーし

ます!

# Studio Instructor

# FE 袋井店



AKANE

# 

ディズニーやミュージカルの 楽しい音楽に合わせて踊る、 初心者向けのダンスクラス。 笑顔があふれる時間を一緒に 過ごしましょう!ダンスが初 めての方も大歓迎♪

# ヨガストレッチ

強度: 六

呼吸を深めながら、普段意識 しない部分にも優しくアプローチ。心と身体にじっくり向 き合うことで、日々の疲れを リセットし、内側からリフレッシュできる癒しの時間で す。

# Studio Instructor

# FE 袋井店



haruna

## パレトン

フィットネス・バレエ・ヨガ 3つの動きをバランスよく組 み合わせた裸足で行うエクサ サイズです。足裏の感覚を目 覚めさせ、代謝アップやバラ ンス能力、柔軟性向上を目指 します。

# エアロビクス

音楽に合わせて、さまざまなステップで身体を動かす有酸素運動。シンプルな動きで、初めての方も気持ちよく楽しめるクラスです。