

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。

ベーシックヨガ

強度：★★

ひとつひとつのポーズを丁寧に組み、全身を動かしていきます。筋力や柔軟性を高め、姿勢改善・全身の引き締めにも効果的です。ヨガが初めての方や基本を学びたい方にもおすすめです。

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



haruna

バレトン

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。

Studio Instructor

FE 袋井店



YURIKA

リラックスヨガ

強度：★

呼吸に合わせてゆっくり体を動かし、日々の緊張を解いていきます。

心身を整え疲れを癒したい方、体が硬い方にもおすすめです

アクティブフローヨガ

強度：★★

呼吸と動きをつなげて全身を動かし、血流UP & 代謝アップ。

体力アップや姿勢改善、運動不足解消におすすめです

Studio Instructor

FE

袋井店



Mikako

呼吸で燃やすヨガ

強度★★★

太陽礼拝という流れのある一連の動きと呼吸の調和を味わうクラス。様々な呼吸法を用いることで集中力UP、心身ともにスッキリ！自分の限界を決めずに一緒にトライしましょう！ヨガ初めての方でも安心して参加して下さい。

ゆるゆるヨガ

強度★★

ゆったり動き、からだも心も緩みまどろむヨガ。ストレスで凝り固まりやすい、首・肩・腰を丁寧にほぐします。初心者はもちろん、中・上級者のメンテナンスにも最適です。

ゆらぎと寄り添う月礼拝

強度★★

(月のサイクルに合わせて開催)

月の満ち欠けをイメージしたポーズを呼吸に合わせてゆっくり行います。骨盤周辺の血行改善、疲労回復、睡眠の質向上などにも繋がります。