

Studio Instructor

FE 東松山店



夢倫

エアロビクス

エアロビクス初めての
の方から少し慣れて
きた方向けのクラス
になっています。
エアロビクスの基本
的なステップを使い
ながら
音楽に合わせて楽し
く身体を動かしまし
よう！

Studio Instructor

FE 東松山店



natsu

ZUMBA

世界中の様々なラテンミュージックに合わせて、体全体を使って動くダンスフィットネスです。とにかく楽しく、しっかり汗もかけるので、有酸素運動が苦手な方でも運動効果が期待できます。ダンスが初めての方でも大丈夫！音楽を感じて楽しく一緒に踊りましょう♪

セルフ体幹 コンディショニング

ミニボールやフェイスタオルを使用して、カラダの様々な調整をセルフで行っていきます。同時に体幹やバランス感覚を養うトレーニングやストレッチもおこないます。心も体もゆるっとほぐしながら整えていきましょう。

Studio Instructor

FE 東松山店



KOUHEI

BODYCOMBAT45

空手、ボクシング、キックボクシング、ムエタイなど様々な格闘技の動きを取り入れたプログラム。パンチやキックをする楽しさを感じられたり、ストレス発散ができることが特徴のレッスンです。体幹強化や瞬発力、バランス感覚の向上、モチベーションアップに効果的です！

BODYATTACK45

ジャンプやランジ、走る動きなどに合わせて動く全身ワークアウト。エネルギッシュな音楽に合わせてパワーやスピードを高めてやる気を刺激します。脚力・背筋の強化、瞬発力や持久力の向上に効果的です！

Studio Instructor

FE 東松山店



HIROE

心身のコア力を 高めるヨガ

座位や四つん這いのポーズを中心に、深い呼吸を意識しながら呼吸筋や骨盤から体幹のコア力、柔軟性を高めていきます。骨盤周りの調整や姿勢改善、腰痛緩和・予防に効果的です。後半は立位のバランスポーズでさらにコア力UPにチャレンジしていきましょう！

ナチュラルflowヨガ

ナチュラルなベースでポーズをとりながら、自然な呼吸のリズムに還り、無理なくリフレッシュしていただけるプログラム。無理のないペースで満遍なくカラダの巡りを整えて、心身を調整します。立位のポーズが多めですが、初めての方でも無理のないペースで動いていきます。

Studio Instructor

FE 東松山店



久野翔利

UBOUND

トランポリンを使用したハイ
インテンシティ（高強度）か
つ膝や足首等への負担が少
ないプログラムです。音楽に
合わせてシンプルかつダイナ
ミックな動きにより、心肺機
能や体幹、お腹、下肢の筋
肉を向上させます。また、
トランポリンの面の押す力
を変えることで強度の調節
ができるため、初めての方
から上級者の方まで楽しむ
ことができます。軽く弾むだ
けでも沢山汗をかけるので
、痩せたい方や体力をつけ
たい方にオススメです！

Studio Instructor

FE 東松山店



kiyoe

フラダンス

フラダンスは年齢や経験を問わず、どなたでもチャレンジしやすい踊りです。素敵な曲に癒され心も身体も癒されます。身体の中で一番大きな筋肉を使いながら踊るので、基礎代謝が高まり、太りにくく痩せやすい体を目指します。腰を動かすことによりウエストの引き締め効果もあるのでボディメイクにも最適です。安心！そして楽しく参加できるクラスです♪

ラテンエアロビクス

ラテンエアロとは、エアロビにラテンダンスの動きを取り入れたものです。ラテンダンス特有の腰や肩をひねるような動きをエアロビに追加しているので、シェイプアップやくびれ効果といった面でスタンダードなエアロビ以上の効果が期待できます。ラテンの素敵な音楽に乗りながら、楽しく汗を流しましょう！