

# Studio Instructor

FE 東松山店



**Natsuki**

## HIPHOP

基礎から振り付けまで  
初心者の方でも楽しんでいただけるよ  
う丁寧に進めていきます！  
体を動かしたい方、かっこよく踊りたい  
方、リズム感を身につけたい方にお  
すすめです。  
一緒に踊る楽しさを体感しましょう

## K-POPコピー

人気アーティストの振り付けをベ  
ースに、楽しく・かっこよく踊る  
クラスです！完コピだけでなく  
角度や魅せ方まで丁寧にレクチャ  
ーしていきます。  
流行りの振り付けを踊りたい方  
楽しくダンスを習いたい方  
ぜひお待ちしております！

# 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♪

## 初中級エアロ

初心の基本動作に慣れ中級へ徐々にステップできるクラスです。

方向が変わったり、リズムが変化したりと、楽しさと、高い脂肪燃焼効果と達成感が得られるクラスです。

又、身体機能の向上も得られるクラスとなっています。

シェイプアップしたい方

筋肉つけたい方、短時間で汗をかきたい方に、お勧めのクラスです。