

Studio Instructor

FE 羽村店



Ai

バレトン

フィットネス、バレエ、
ヨガの動きを取り入れた
有酸素動です。裸足で行
うので、足の裏を感じな
がら沢山動きます。しっ
かり動いて汗をかいてい
きましょう。

ピラティス

体感を使い、ボディバラ
ンスを整えていきます。
関節の可動域をひろげて
いく効果があるので、姿
勢改善に効果的です。

Studio Instructor

FE 羽村店



Ai

全身ストレッチ

シンプルなストレッチを全身行います。トレーニング前のウォーミングアップや運動不足解消に効果的です。男女年齢問わず誰でも参加できます。

フローヨガ

ヨガのアーサナ(ポーズ)を流れるように行います。自分の身体と丁寧に向き合い、大きな動きにもチャレンジしていきましょう。

Studio Instructor

FE 羽村店



CHIHARU

HIPHOP
ZUMBA

誰でも笑えて誰でも滝の
ように汗をかき誰でも気
がついたら踊れるように
なるレッスンです。

みんなで笑いながら、楽
しかったね！またね！と
終われる時間を過ごした
いと思っています！ダン
スが初めての方も是非ご
参加ください！！