

# Studio Instructor

FE 猪高店



IKUMI

## ZUMBA

ラテンや世界のいろんな音楽にあわせて楽しく身体を動かします♪  
足や腕を動かすだけでも大丈夫！  
気軽に参加してくださいね！

## バランス コーディネーション

簡単なストレッチやエクササイズで  
身体の歪みを整えたり、動きやすい  
身体を作っていきます。初めての方  
も安心してご参加ください

# Studio Instructor

FE 猪高店



saeko

## ビギナーピラティス

ピラティスはリハビリを目的として考案されたエクササイズです。運動を始めたばかりの方の体づくりにも、アスリートのパフォーマンス向上にも役立ちます。ピラティスの呼吸法、基本動作を習得して効果的に体幹部のインナーマッスルを強化していきましょう！

## 体を整えるヨガ

シンプルなポーズを中心に、呼吸に合わせて動いていきます。普段使いにくい筋肉を伸ばしていくことで、冷えの解消や代謝向上につながります。自分のペースでのんびりやってみましょう♪

## ボディメイクピラティス

良い姿勢づくりに必要なインナーマッスルを強化できるクラスです。レジスタンスバンドを利用して全身の筋力バランスを整えて若々しい体づくりを行います！

# Studio Instructor

FE 猪高店



MAYA

## バレエエクササイズ

バレエの基本動作で、軸の通ったしなやかな体づくりを目指します。体が硬い方、激しい運動が苦手な方も安心してご参加ください！

## バレトン

バレトンは『フィットネス』『バレエ』『ヨガ』を組み合わせた有酸素運動です。フィットネスで筋力アップ、バレエで体幹を鍛え姿勢改善、ヨガで心身ともにリラックス♪

シンプルな動きで大量に汗をかけるので、脂肪燃焼効果も抜群です

# Studio Instructor

FE 猪高店



Kozzi

## BODYCOMBAT

ボクシング・空手・テコンドー等様々な格闘技を楽しむクラスです。音楽に合わせてパンチやキックを打ち、ストレス発散！脂肪燃焼をしていきましょう！

# Studio Instructor

FE 猪高店



は一ちゃん

## バランスボール

バランスボールとは、元はリハビリ用に作られたものなので、誰でも簡単に楽しく有酸素運動ができます！体力向上や自律神経を整える、体幹強化、アンチエイジング効果も期待できます。筋トレやダンスもできちゃうので、楽しく運動したい方におすすめです♪お気軽に参加してくださいね！

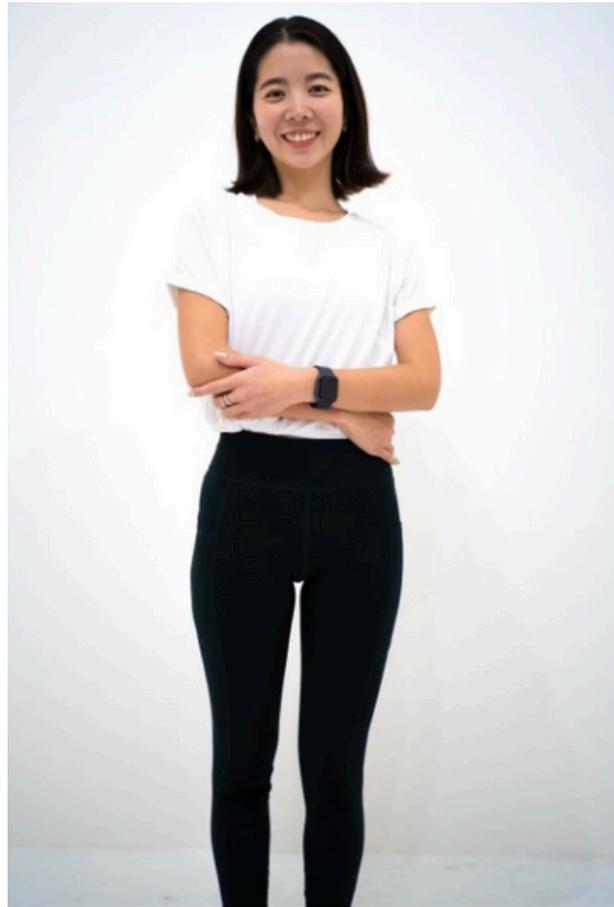
## 柔軟&ボールストレッチ

バランスボールの基礎の弾みをしたあとにストレッチや柔軟を行うことで、より効果的に身体をほぐすことができます。

ダンスは苦手という方はこちらのクラスがおすすめです

# Studio Instructor

FE 猪高店



JUNNA

## 体幹強化ヨガ

呼吸に合わせて簡単なポーズを連続的にとっていきます。インナーマッスルを程よく刺激したり、柔軟性アップの効果が期待できます。ヨガならではの伸びと身体の引き締めりを感じられるクラスです。

# Studio Instructor

FE 猪高店



KAZUMI

## ミュージックスタイルヨガ

音楽のリズムに合わせて流れるようにポーズを繋いでいきます。集中力向上やダイエット、しなやかな身体づくりに効果的です。

## リラクゼーションヨガ

心と身体がリラックスできる音楽を聴きながら、ストレッチでほぐしていきます。座位のポーズを中心に優しいポーズで構成しています。疲労回復に効果的です。

## やさしいピラティス

身体の柔軟性を高めながら理想的な姿勢を目指します。やさしいポーズで構成しています

# Studio Instructor

FE 猪高店



Mi-ko

ZUMBA®

ラテンの曲に合わせて楽しく身体を動かすダンスフィットネスです。ご自身のペースでできるので初めての方での大歓迎です！みなさんと楽しく身体を動かしていきましょう♪

# Studio Instructor

FE 猪高店



Ishtal

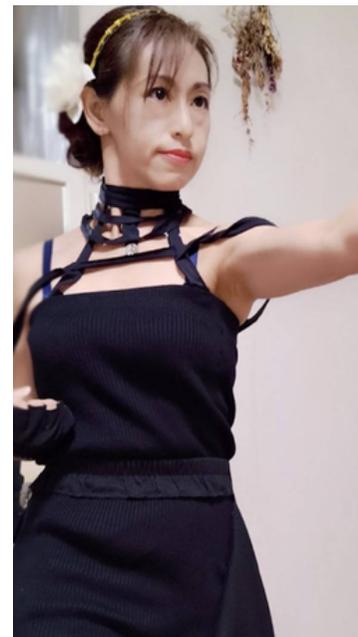
## ベリーダンス

ベリーダンスはエジプト、トルコに伝わるエキゾチックな民族舞踊です。お腹を中心に、肩・胸・腰をほぐしながら踊ります。特に骨盤を意識して動かすことでインナーマッスルを刺激し、ウエスト引き締め効果にも！基本の動きから丁寧にレッスンしますので、初めての方も大歓迎！アラビアン風の曲に合わせて楽しく踊りながら、美しいびれを手に入れましょう！



## ほぐしヨガ

深い呼吸で、ゆったり全身を伸ばし、凝りや筋肉の固さを柔らかくしてほぐしていきます。ほぐした筋肉や関節を連動させて身体を整えます。簡単なポーズなのでどなたでも参加していただけます。心も身体もほぐして、緩めていきましょう



## 格闘技エクササイズ 天空大河

天空大河は空手をベースとした格闘技エクササイズです。打撃や蹴りのエネルギーギッシュな動きと、優雅に動くクールダウンのパートで構成されています。天空大河の言葉の由来について丁寧に伝えします！気持ちも集中力も高まる音楽と動きの融合をレッスンで楽しく感じてください！