

Studio Instructor

FE イオンモール
四日市北店



megyu

HIP-HOP

邦楽、洋楽、今流行りの曲などを使い歌詞にあった振り付けやステップなどを取り入れて楽しくカッコよく踊ります。

はじめにストレッチ、アイソレーション、リズムトレーニングの基礎を行うので、初めての方でも大丈夫です！！

Studio Instructor

FE イオンモール
四日市北店



戸谷

目覚めのヨガ

朝一番の身体をほぐし、深い呼吸で巡りを良くし、目覚めのスイッチを入れて体から心の解放に導きます。

モーニング

エナジーフローヨガ

朝の湧き出るエネルギーを目覚めさせ、流れるようにポーズを行い全身を動かして心身のバランスを整えていきます。

骨盤矯正ヨガ

骨盤周りを整えることで身体全体を整えることに繋がります。ゆったりした動きで、全身の歪みを改善します。

デープストレッチヨガ

深い呼吸とともに硬くなった身体の内側からほぐしていきます。しなやかな心と身体を作ります。

心と身体を

リンパヨガ

呼吸とゆったりした動きで心身のバランス調整を行います。リンパの流れが良くなり免疫・代謝アップの効果があります。

Studio Instructor

FE イオンモール
四日市北店



MIKI

デトックスフローヨガ

呼吸と共に身体を大きく動かし汗をかきストレス解消に繋げ心身のデトックスをしていきます。

運動量の多いクラスです。ヨガで心身整えたい方はもちろん、身体を動かしたい方も是非ご参加下さい。

ボディメイクヨガ

トレーニング要素を含めたヨガレッスン。ほぐす&伸ばす、そして体幹安定ポーズや呼吸法も取り入れボディメイクに繋がります。体幹力アップ&ヒップアップを目指しながらヨガも楽しみたい方は是非！

リフレッシュフローヨガ

呼吸と共に動くヨガではベーシックな動きの「太陽礼拝」を中心としたレッスンになります。朝太陽礼拝を行うことで心身共にリフレッシュに繋がります。

パワーヨガ

体力、筋力UPを目指すレッスンです。筋力UPに繋がるポーズを取ることで脂肪燃焼効果も！

体力、筋力UP目指したい方はもちろん体力に自信がある方は是非ご参加下さい。

Studio Instructor

FE イオンモール
四日市北店



水谷 綾

リラックスヨガ

ハタヨガを中心に呼吸を丁寧に行い
ゆったりとした動きで心と身体を整
えます。

初心者でも安心して受けて頂けます♪

初級エアロビクス

音楽のリズムに合わせて全身しっ
かり動きます。

馴れてくると更に楽しさ倍増！
気持ち良く汗を出しましょう☆

ボクシングエクササイズ &筋トレ

音楽に合わせてボクシングの動き
を取り入れた有酸素運動と後半は
筋トレを行うレッスンです。強度
はご自分でコントロールして頂け
ますのでどなたでも参加OKです♪

Studio Instructor

FE イオンモール
四日市北店



Riko

バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガの動きを組み合わせた、裸足で行うエクササイズです。老若男女問わず効率良く全身を鍛えられる有酸素運動で代謝アップ！

ダンスワークアウト

ダンスの基礎や簡単なステップ、振り付け、筋トレを取り入れたレッスンです！ダンスをやってみたい、初心者で基礎を強化したい、リズム感を鍛えたい、音楽が好き！どんな方でも大歓迎です♪一緒に楽しくカラダを動かしましょう！

HIP-HOP

ストレッチ⇒振付のダンスレッスン！振付は少しずつ細かく進めていきます♪ダンス経験の有無は問いません。

スキルアップを目指す方は、ダンスワークアウトも併せてのご参加がおすすめ♡

Grace Core Ballet

初めてでも安心！バレエの動きで体幹を鍛え美姿勢に○

Dance Basic

ダンスの基礎のみ行います♪アイソレーションやリズムトレーニングで全身を動かしましょう！

KPOP

流行りのKPOPの完コピクラス！楽しく踊りましょう♪