

Studio Instructor

FE 福山緑町店



ISSY

ISSY

BODY COMBAT

パンチやキック！格闘技エクササイズで滝汗をかきませんか？全身の持久力と筋力アップが期待できます♪♪

BODY BALANCE

パワーヨガをベースにしたプログラムで各自なりに体幹トレーニング&ストレッチにチャレンジ♪筋力・柔軟性・バランス能力の向上が期待できます☆☆

ZUMBA

様々なダンススタイルにチャレンジしながら気軽に踊ってみませんか？マイクを使用した指示出しは一切ありませんので各自なりに踊れますよ♪♪

チャレンジ！開脚

全身の柔軟性の向上を目指して各自なりにチャレンジ出来るプログラム左右のアンバランス解消・全身の柔軟性の向上が期待できます♪♪

チャレンジ！コアトレ

筋トレの基礎から応用、自体重を利用して全身を各自なりに鍛えるプログラムです♪身体の使い方をマスターしながら体感(コア)の強化にチャレンジしましょう☆

Studio Instructor

FE 福山緑町店



yu-ki

J-POP トランポリン

80.90年代の邦楽ヒットソングに合わせて弾むだけで、たくさん汗がかけるレッスンです♪
シンプルな動きなので、初めての方でも大丈夫です！毎回15分間基礎の跳び方の練習もするので、安心してご参加ください♪

股関節ストレッチ

バレエのメソッドで股関節周りだけでなく、全身の柔軟性を高めます。骨盤の歪みからくるO脚や生理痛の緩和、腰痛の改善にも効果が期待できます。

Studio Instructor

FE 福山緑町店



NATALIA

フォークダンス

様々な国の民族ダンスの組み合わせです。今回は、アフロ、ラテン、オリエンタルダンスなどから始めます。

是非、一緒にフォークダンスの魅力を体験してみませんか??

モダンダンス

美しい姿勢をつくりながら、自由な表現を楽しむダンスです。バレエよりも動きの制限が少なく、自分らしい表現ができるのが特徴です。是非、一緒にモダンダンスの魅力を体験してみませんか??皆さまのご参加お待ちしております。

Studio Instructor

FE 福山緑町店



三村典子

ヨガ

ヨガは、自分らしく生きるための練習です。いろんなポーズをとりながら身体をコントロールし、自分と向き合い、日々必要な気づきを得て自分を成長させていきましょう。

ルーシーダットン

ルーシーダットンは、タイ伝統医学のひとつの自己整体法です。深い呼吸とともに体を伸ばしたり、ねじったり、マッサージをしたりして、本来の身体に戻していきます。簡単で、身体が硬くてもでき、身体の不調改善に効果的です。

エアロビクス

ウォーキングを中心に、シンプルな動きで行う、有酸素運動です。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！

ダンスエアロ

エアロビクスに色々なダンス要素を盛り込んだ、進化系エクササイズです。力を抜いて楽な気持ちで楽しみましょう！

Studio Instructor

FE 福山緑町店



AKANE

デトックスヨガ

ゆったりとした呼吸を行いながら、ココロとカラダのデトックスを促すクラスです。骨盤や股関節、背骨の調整を呼吸と共にを行い、内臓機能の働きを高め、巡りの良い状態を目指します。呼吸も深まり、心身共にスッキリします。

筋膜リリース

「第2の骨格」とも呼ばれる筋膜の癒着をはがし、筋肉や内臓の働きを高めたり、リンパや血液の流れを促していくクラスです。ボールや手を使ったリリースの動きから、からだ全体を使ったリリースの動きまで、各種を組み合わせて全身にアプローチしていきます。姿勢や浮腫みの改善をしたい方、筋肉や関節の動きをよくしたい方、スポーツのパフォーマンス向上を期待する方などにおすすめのクラスです。

Studio Instructor

FE 福山緑町店



景山加珠

リトモス

リトモスはスペイン語で「リズム」を意味します。様々なダンス要素を取り入れたシンプルでダイナミックなダンスフィットネスプログラム。何度も踊りながら振り付けを覚えていく楽しさは最高です！リトモスならではのチャームな振り付けで、みんなで楽しく踊りましょう♪

MEGADANZ

世界のあらゆるジャンルのダンスを集結したダンスフィットネスプログラムです♪様々なダンスの振り付けを習得しながらMEGA級に楽しい時間を提供します♪

ZUMBA

ラテン系音楽とダンスを融合させて創作された簡単で楽しい振付が特徴です。ステップや動きにこだわることなくラテンのリズムに乗りながらダンスパーティのような雰囲気を楽しむエクササイズです。

Studio Instructor

FE 福山緑町店



湯上昌哉

MEGADANZ

HIP-HOPやラテン系、JAZZなど世界中のあらゆるダンスが楽しめるプログラムです。繰り返し踊っていくので、ダンスが初めての方でも楽しめます♪

ピラティス

正しい呼吸法を行いながら、全身をコントロールして動かす事により、ご自身の「体の癖」に気付けます。本来あるべき姿勢や行動が出来るようになることで、腰痛や肩こり等の改善も期待できます。より快適な生活が送れるよう、芯から整えましょう。

中級エアロ

基本のステップに慣れてきた方向けのクラスです。コンビネーションを楽しみながら、全身を動かし、いい汗をかきながらストレス発散しましょう♪

Studio Instructor

FE 福山緑町店



NON

リラックスヨガ

身体の凝りをほぐすことで心身の緊張感を和らげ、ゆったりと鼻呼吸を行うことで自律神経が整います。精神的にもリラックスした状態を目指しましょう。比較的 ゆっくりと丁寧にポーズを行いますので運動が苦手な方やヨガが初めての方でも参加しやすいクラスです。

ピラティス

フローワークで動きに無駄を作らず、集中した状態になることで心と身体が一体化したような感覚や充実感が味わえます。そして体の歪みや機能改善、全身のシェイプアップ効果が期待出来ます。

アロマヨガ

季節や私たちに必要なものをブレンドし、毎回違った香りをお届け。ヨガの呼吸と共に自然治癒力を高め、特別な自分時間を一緒に過ごしましょう！！

Studio Instructor

FE 福山緑町店



篠原里佳

BODYBALANCE

ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動で背筋を鍛えることで、脂肪燃焼と柔軟性アップに効果的です。集中して呼吸を意識しながら、心身ともに落ち着きを感じていきましょう。

BODYJAM

様々な音楽ジャンル、カルチャー、ダンスを組み合わせたダンスワークアウト。ダンス未経験の方でも覚えやすい振り付けなので安心！しっかり動いてカロリーも消費していきましょう！

LesMillsDance

斬新なフォーマット、特徴的な音楽、エッセンスを採用し、現代人のニーズを満たす革新的なワークアウトです。動きはシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすくダンス初心者にもお勧めのクラスです。

Studio Instructor

FE 福山緑町店



中川愛生

かんたんバレエ

バレエの基礎から学べるクラスです。簡単なストレッチやバレエの動きにチャレンジし、動きやすく美しい体を目指していきます。バレエが初めての方でもぜひお気軽にご参加ください♪

Studio Instructor

FE 福山緑町店



eri

パワーヨガ

深い呼吸で身体をほぐした後、パワーポーズやバランスポーズにチャレンジ。普段使いにくいインナーマッスルを刺激し、体幹・筋力をバランスよく強化します！
身体が硬い方、運動不足の方、ボディメイクしたい方、男性也大歓迎です✨

ミュージックスタイルヨガ 広島県初認定講師☆

音楽に合わせてヨガのポーズを流れるように繋いで動くヨガクラス。動きを覚えながら音を楽しむことで集中力も高まります！
運動量も多いのでしっかり動きたい方、汗をかきたい方におすすめ✨