

Studio Instructor

FE 岩倉店



えりか

シェイプアップヨガ

呼吸に意識を向けることで、
くびれを作り出すことが
できます！

呼吸に合わせて体を動かし、
全身の筋肉をバランスよく
使って整えることで、
日常生活の質を向上させて
いきましょう！

リフレッシュヨガ

溜まったストレス、疲れ緊張を
ヨガの動きで
優しくほぐします。
ご自身が心地よいと感じる
強度で体を動かすことで、
心身ともにリフレッシュ
しましょう！

Studio Instructor

FE 岩倉店



AKI

ZUMBA

南米の音楽を中心に、
楽しみながら体を動かしていく
ダンスプログラム！
シェイプアップにも効果的！
初めての方でも安心して
参加頂けます。

姿勢改善ストレッチ

ゆったりとした呼吸に
合わせながら全身をほぐして
ケアしていきます。
血流を促し柔軟性を高め
怪我の防止にも繋がります。
自分の身体を知る事から
スタートしましょう。

Studio Instructor

FE 岩倉店



NOA

ZUMBA

ZUMBAは、
世界中のさまざまな音楽と
ダンススタイルを取り入れた
ダンスフィットネス
プログラムです。
「運動＝ツライ」と
思っている人も、
「楽しいから続けられる！」
と感じるのがZUMBAの
最大の魅力です。
時間があっという間に感じる
くらい楽しくて、脂肪燃焼や
ストレス発散にもピッタリ！
年齢・性別問わず、誰でも
ウェルカムなプログラムです！

Studio Instructor

FE 岩倉店



Etsuko

ヨガ

流れる様な動きでポーズをとっていきます。
力強い動きも取り入れて、柔軟性だけでなく、体力、筋力を身に付けていきましょう！

バレトン

フィットネス、バレエ、ヨガの3つを組み合わせた有酸素運動です。
裸足で動くエクササイズで身体を足元から整えていきましょう！

Studio Instructor

FE 岩倉店



早川友規

姿勢改善ゆるメソッド

人本来の状態を目指すため、
人が生まれてから立ち上がる
までの動きから作り上げた
メソッド

太極拳

ゆったりとした動きや
身体を振動させる動きで
バランスを取り
健康増進を目指します。

護身術

7つの秘伝と9種類の礼法を
メインに伝えながら
究極の護身に近づくことを
目指します。

Studio Instructor

FE 岩倉店



ありさ

体整いピラティス

呼吸を深めながら、ゆるんで・整って・軽くなる。肩こりや腰の重さ、むくみや姿勢のくずれをリセットし、本来のカラダに戻って慢性的な痛みから解放されましょう。

全身強化ピラティス

しなやかで強い体をつくるためのトレーニング。体幹を軸に全身をバランスよく使い、姿勢・動き・筋力を同時に整えます。深層の筋肉を鍛えることで、腰痛予防・疲れにくさ・パフォーマンス向上を実感してください。

Studio Instructor

FE 岩倉店



きぬちゃん

ZUMBA GOLD®

飛ばない!! 急な方向転換ナシ!!

激しくないけど、全身の筋肉を使ってしっかり動くから、体の芯から汗がジワジワ。

口頭でも動きの指示があるので、わかりやすく未経験者・初心者さんも安心して楽しめます。
