

Studio Instructor

FE 豊川店



manami

ZUMBA

世界中の様々な音楽に合わせて、ディスコやクラブ感覚で楽しめるダンスフィット
トネスエクササイズ!

難しく考えず、ご自身の踊り方で自由に楽しんで頂けます!

消費カロリーも高く、シェイプアップにも効果的!!

Studio Instructor

FE 豊川店



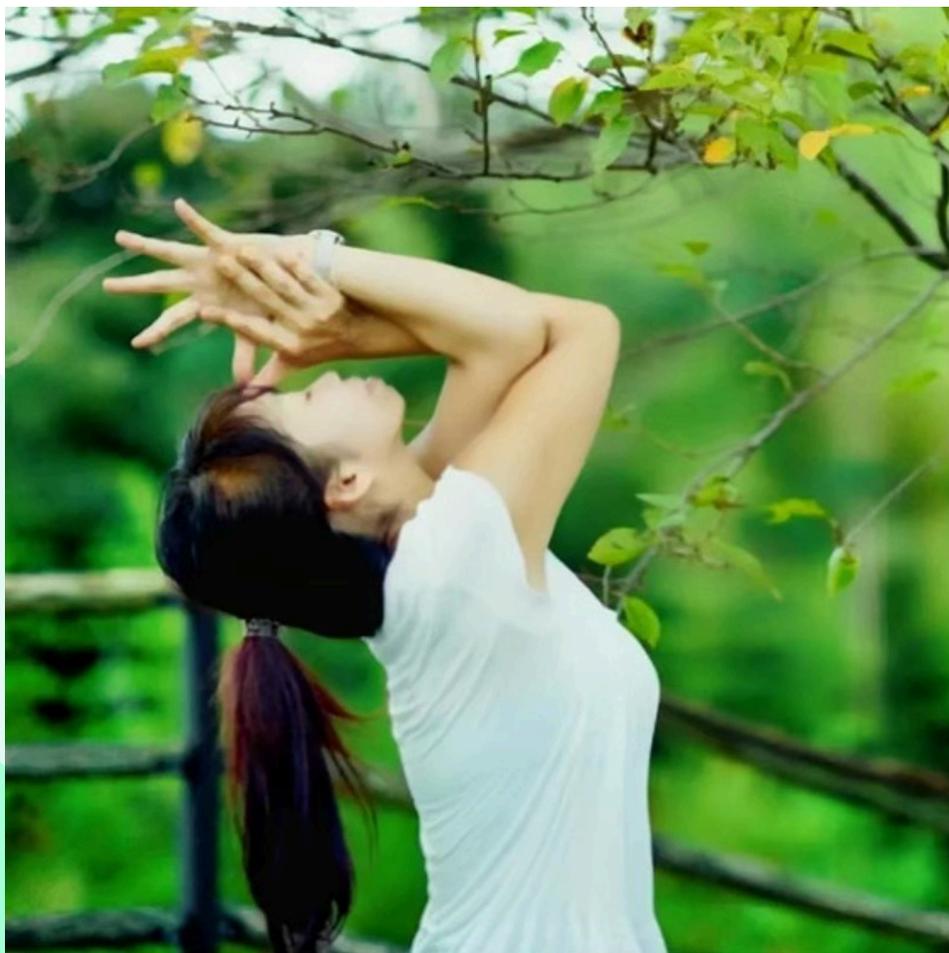
Shoko

バレトン

**フィットネス・バレエ・
ヨガの要素を取り入れた
エクササイズ
音楽に合わせて楽しく身
体を動かし、
体幹強化、柔軟性向上等
様々な効果が期待できま
す！
ストレッチも取り入れ、
心身ともにリフレッシュ
できるようなクラスで
す。**

Studio Instructor

FE 豊川店



ma-sa

めぐりを促すヨガ

ほぐして伸ばして循環良
く、じっくりケアして深部
から整えます。呼吸を深め
たい方もどうぞ

コントロールヨガ

ヨガはしたことあるけれど
ちゃんと効いているのかわ
からない…

そんな方におすすめです。
ポーズは少なめですがなん
となく動くのをやめて骨や
筋肉、全身の繋がりをしっ
かり感じてみませんか

Studio Instructor

FE 豊川店



真理

【バレトン】スタンディングフロー
スタンディングフローはバレエ、ピラ
ティスの要素を取り入れ主にバレエパ
ートをメインに、音楽に合わせて
シンプルな動きを繰り返し行います。
身体にやさしい動きでありながら全身
の筋肉を頭の方からつま先までくまな
く使いコアの強化、筋持久力、柔軟
性、バランス感覚を養うことができま
す。

【バレトン】ソールシンセシス
フィットネス、バレエ、ヨガ、3つ
の特徴を効果よく取り入れたコンテ
ショニング系プログラムです。脂肪
燃焼効果、体幹強化に期待できます
音楽に合わせて楽しく身体を動か
しましょう

リラックスヨガ
ゆったりとした呼吸とやさしい
ヨガのポーズで自律神経を
整えます

疲労回復、心と身体をリラッ
クスさせていきます

Studio Instructor

FE 豊川店



AI

やさしいピラティス

呼吸を意識しながらストレッチを中心に身体を動かしてほぐしていきます。

初めてのピラティス

ピラティスは回数を重ねていく事に身体の変化を感じていただけたらと思います。姿勢や猫背、肩こりなど少しでも良くなるように皆様のお力になりたいと思います。

Studio Instructor

FE 豊川店



SUZU

心穏やかフローヨガ

動きを止めることなく
ポーズからポーズへ流
れるように動くヨガ。
前半は身体をほぐした
りストレッチしたり
し、後半は音楽と呼吸
に合わせてヨガのポ
ーズを行い全身の血流を
めぐらせ脂肪燃焼効果
を高めていきます。

Studio Instructor

FE 豊川店



YUTA

JPOP
ボクシング

Jpopの曲を使用した
心と体が弾むボクシ
ングプログラム！
音楽にノリながら脂肪
燃焼！！
パンチを打ち込みなが
らストレス発散！！
格闘技好き・格闘技系
レッスンに興味がああ
りの皆様！
是非、ご参加下さい👊

Studio Instructor

FE 豊川店



RAMU

ZUMBA

ZUMBAは、さまざまな国のラテン系の音楽にのり、インストラクターの真似をしながら踊っていくダンスフィットネスプログラムです♪

毎曲違ったダンスの動きなので、全身を効率よく動かせる有酸素運動です！

どんな方でも参加しやすく、遅いリズムから速いリズムを組み合わせせていくので、インターバル効果があり、脂肪燃焼効果が期待できます！

みなさんと楽しくZUMBAで身体を動かしていきますよ！
たくさんの方のご参加、お待ちしております(^^)