

Studio Instructor

FE 穂積店



JURIA

エナジーフローヨガ

水曜日 10:30～11:15

土曜日 10:15～11:00

日曜日 13:30～14:15

浮腫や冷えの解消

免疫アップ！！

血流改善でホルモンの

バランスを整えます！

ダイエットにも効果的です！



@_JURIA.YOGA_

Studio Instructor

FE 穂積店



momoco

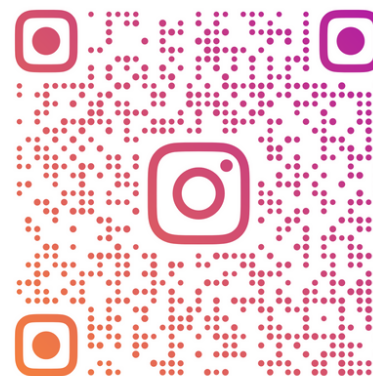
HIP-HOP

月曜日

10:30～11:15

ストレッチや
リズムトレーニングを行い
体を温めてから振付をして
踊ります

初心者の方でも大丈夫！
楽しんで笑いながら一緒に
汗をかきましょう！！



310_DAYO

Studio Instructor

FE 穂積店



@HITO.I37

hitomi

美姿勢ヨガ
優しいヨガ・ストレッチ
美尻ヨガ
ボディメイクヨガ

火曜日

① 10:30～11:15

② 11:30～12:15

第1・5週...美姿勢ヨガ

骨格のポジションを意識し
キレイな姿勢へと整えていきます。

第2・4週...①優しいヨガ・ストレッチ

優しいヨガのポーズやストレッチで
柔軟性を深めます。
リラックスしたい方にもおすすめです。

②美尻トレ

ハリのある桃尻を目指し
お尻をメインにエクササイズやストレッチを
行います。

第3週...ボディメイクヨガ

二の腕やお腹周りを中心に引き締めていきます。
ヨガだけでなく筋トレも入ったメニューです。

Studio Instructor

FE 穂積店



@TK_BKTN_GF



TAKUMI

おとな 体操教室

第2・4 水曜日

12:30~13:15

バク転を安全に正しく簡単
『イージー』にできるように
ストレッチ・基礎運動を
していきます👌('ω')👌

筋肉をストレッチで
伸ばす所から始め
最終的にはバク転が
出来るようになります！

Studio Instructor

FE 穂積店



@KANOA_YOGA_

カラダ引き締めフローヨガ
カラダ巡りヨガ

水曜日

金曜日

20:00~20:45

カラダ引き締めフローヨガ

全身を解してフローで
ダイナミックに動いて
下半身強化で代謝UP。
全身をバランス良く使う内容

カラダ巡りヨガ

疲労回復、デトックス
むくみの改善、骨盤や股関節の
歪みのリセットを目指します

mika



Studio Instructor

FE 穂積店



HANAE

優しいトランポリン

木曜日

18:00~18:45

優しいトランポリン

脂肪燃焼効果アップ！

日常にない、軽い浮かび上がり

是非ご堪能下さい！



@COCONAKITO

Studio Instructor

FE 穂積店



YUKI

★ ZUMBA ★ 背骨コンディショニング

木曜日

背骨コンディショニング

13:30～14:30

簡単な体操で凝り固まった関節を緩め、仙骨枕やタオルを使用して骨を矯正し歪まないように筋肉強化するプログラムです！

ZUMBA

14:45～15:30

初心者でも楽しめる
ダンスエクササイズ♪
純粹に踊る楽しみを感じられる魅力のあるプログラムです。