

Studio Instructor

FE 鈴鹿稲生店

どんな時でも笑顔でハッピー！
がモットー



趣味は☆BREAKIN'とHIPHOP☆
踊る・遊ぶ・食べるがまっさんの活動源！

まっさん (松尾幸枝)

ボディケアエクササイズ

セルフ身体ほぐしとストレッチで
全身すっきり！リフレッシュ！
足裏ほぐしも実施。
ウォーミングアップやクールダウン
にもおすすめです☆

※基本：第3水曜日は休講

裸足又は5本指靴下がお勧め

ZUMBA

ラテン音楽を中心にワールドミュージックで動くダンス系エクササイズ。
楽しくてわちゃわちゃしていたら
汗をかいてた！

世界中で人気のエクササイズです。

※基本：第3水曜日は休講

スタジオ専用シューズ必要

Studio Instructor

FE 鈴鹿稲生店



megyu

HIPHOP 初級

邦楽、洋楽、今流行りの曲などを使い、歌詞に合わせ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、初めての方でも安心して受けに来てください！！

スタジオ専用シューズ必要

Studio Instructor

FE 鈴鹿稲生店



友井 美保

フィットネスフラ

フラのステップ、ハンドモーションを使用した、エクササイズスタイルで踊るフラ。

レッスンは裸足です

ラテンエアロ

ラテンダンスのステップと、ラテンスタイルに変換したエアロビクスのステップを組み合わせたダンスエクササイズ。

スタジオ専用シューズ必要

Studio Instructor

FE 鈴鹿稲生店



YUKI

ZUMBA

ラテン系の音楽に合わせて踊るダンスフィットネスです。

難しいことは考えずに楽しく踊るだけで約300kcalを消費します！

まずは音楽に乗って動いてみましょう！

スタジオ専用シューズが必要

Studio Instructor

FE 鈴鹿稲生店



レッスンは裸足です

田中ゆかり

バレトン

バレエ・ヨガ・フィットネスの
3つのを融合した有酸素運動。
アップテンポな音楽に合わせて
動きます。

裸足で行うことで、足裏の感覚
を呼び覚まし姿勢改善効果も。
体幹UP、柔軟性向上、ダイエット
効果も期待。

リラックスヨガ

身体のこりをほぐしながら心身
の緊張感を和らげます。

ストレス不眠、自律神経の乱
れ、冷えやだるさの不快などに
悩んでいる方にお勧めです。

Studio Instructor

FE 鈴鹿稲生店



レッスンは裸足です

SAWAKO

ハタヨガ

呼吸に意識を向けて、
心と身体を整えるクラスです。

姿勢改善ヨガ &ピラティス

姿勢改善をすることは、
肩こりや腰痛の改善に
繋がります。

心と身体は繋がっています。
身体がスッキリすると、
心も晴れやかになりますよ。

Studio Instructor

FE 鈴鹿稲生店



レッスンは裸足です

YUU

バレトン

『フィットネス』

『バレエ』

『ヨガ』

3つの要素を取り入れた
有酸素運動です。

裸足で音楽に合わせて
シンプルな動きを
繰り返し行うことで
脂肪燃焼や筋力アップ、
姿勢改善に効果的な
プログラムです！