# Studio Instructor FE 高畑店



ERI

## レッスンプログラム

### ★優しいヨガ

脚の浮腫みや肩凝りなど、一日の疲れをリセット します。

優しいポーズがメインです。どなた様もどうぞ 安心してご参加下さい』

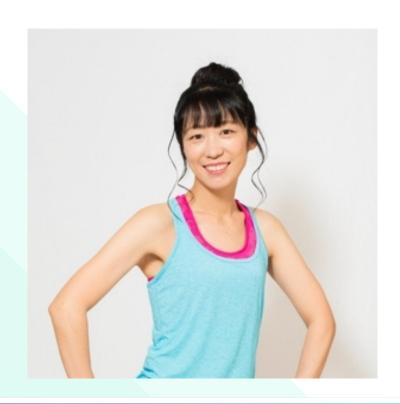
### ★月礼拝ヨガ

呼吸と股関節がテーマのレッスンです。 ゆったりした動きなのに深層部までじんわりと 効きます! 初心者大歓迎!

### ★ダイエット

美しい姿勢&カッコいい体型に導く、 トレーニング系レッスンです! 「健康的に痩せたい!」という方は ぜひお越しください♪

# Studio Instructor F.E. 高畑店



三浦あかり

## レッスンプログラム

### ★優しいバレトン

フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた、 ニューヨーク発祥の新しいエクササイズです。 運動初心者の方でもできます。

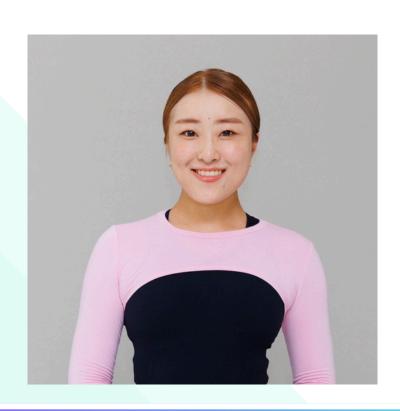
道具を使わず、効率を重視したシンプルな動きで体幹が鍛えられ、脂肪燃焼効果は抜群です。 筋肉増強・基礎代謝アップ・姿勢改善が 期待できます。

### ★カラダHAPPYヨガ

初心者でも大丈夫。

ゆったりとした動きで、体の疲れや緊張をほぐし、 自分にとっての最適な刺激を追求していきます。 ポーズに捉われず、カラダの内側にじっと目を 向けていきリラックス感を味わいます。

# Studio Instructor F.E. 高畑店



AI

## レッスンプログラム

### **★**K-POP Flow Yoga

K-POPの音楽に合わせて、楽しく流れるように 動くヨガのクラスです♪

テーマに合わせて曲やフローを変えて行います! (太陽礼拝、ツイスト、バランス、ヒップアップ、 肩こり解消など)

### ★開脚Yoga

筋膜リリースやマッサージ、ヨガのポーズで開脚に 必要な柔軟性を高め、開脚を目指すクラスです。 冷え・むくみ解消にも効果的です」

#### **★FLOPILATES®**

音楽に合わせて流れるように動くピラティスの クラスです<sup>3</sup>

1曲を繰り返し行うことで集中力を高め、心身とも にリフレッシュに高い効果があります。

"動く瞑想"とも言われるプログラムです。

# Studio Instructor EE 高畑店



早川友規

## レッスンプログラム

### ★太極拳

「楊名時太極拳」と「波動太極拳」を行います。 ゆったりとした動きや身体の振動させる動きで 心身の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。

### **★**ヨガ(アルティメットゼロメソッド)

人(ひと)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。



# Studio Instructor

## FE 高畑店



### YUKA

## レッスンプログラム

### ★ハタヨガ

身体の内側に意識を向け、呼吸に合わせて簡単なフローの流れを入れながら、全身で動きます。

### ★ストレッチョガ

呼吸調整からゆっくり身体をほぐしていきます。 余計な力を抜いて、固まった筋肉を和らげ、 身体全体を柔らかくしていきます。

### ★パワーヨガ

立ちのポーズやバランスのポーズが多く、 ダイナミックに身体全体を動かします。 普段使わない筋肉や体の軸に意識を向け、 柔軟性を向上させつつ代謝を上げ、強い身体作りを していきましょう!



# Studio Instructor FE 高畑店

Reiko

## レッスンプログラム

### **★**ZUMBA

メレンゲ、レゲトン、サルサなど様々なジャンルの 曲に合わせて踊ります。

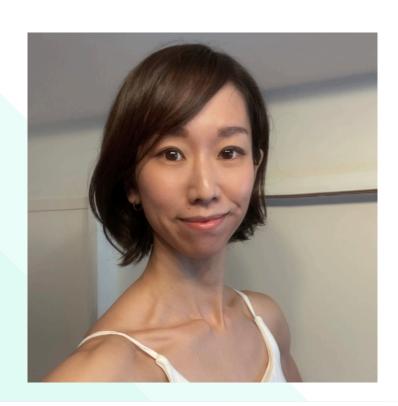
ご自身のペースで強度の調整が可能ですので、 初めての方から経験者まで、どなたでも楽しめます

### ★フィットネスフラ

フラのハンドモーション、ステップを使用し、 ハワイアンソングに合わせて踊る有酸素運動です。 しっかり身体を動かして脂肪燃焼して、ハワイアン ソングで癒されてみませんか?



# Studio Instructor EE 高畑店



saeko

## レッスンプログラム

### ★ビギナーピラティス

ピラティスはリハビリを目的として考案された エクササイズです。

ピラティスの呼吸法、基本動作を習得者して効果的 にインナーマッスルを強化していきましょう!

### ★体を整えるヨガ

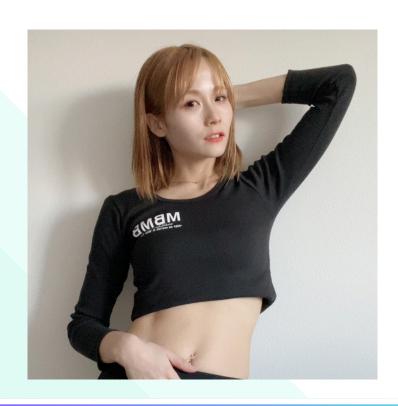
シンプルなポーズを中心に呼吸に合わせながら 動いていきます。

普段使いにくい筋肉を伸ばしていくことで冷えの 解消や、代謝の向上も目指せます!



# Studio Instructor

## FE 高畑店



MIYU

## レッスンプログラム

### ★ダンスエクササイズ

J-POPの曲に合わせて楽しく体を動かしながら カロリーを消費し、全身の筋力や心肺機能を高める 運動です。

### ★HIP-HOPステップダンス

初めての方でも挑戦しやすいビギナー向けHIPHOP ダンスレッスン!

体全体を使ってエネルギッシュに動きます!



# Studio Instructor FE 高畑店



miku

## レッスンプログラム

### ★骨盤調整ヨガ

体の要である骨盤を中心に全身を調整します。 骨盤底筋や腸腰筋など、姿勢を保持し内臓を支える 役割などを行う深層筋(インナーマッスル)を鍛え、 しなやかな身体へと導きます。

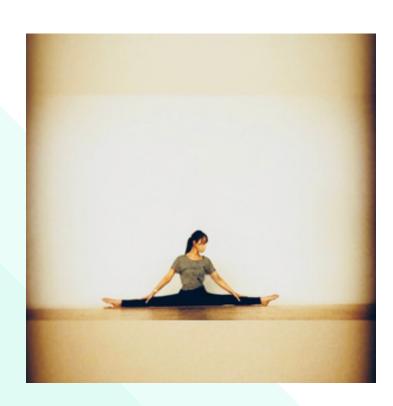
骨盤の周りの筋バランスを整えることで様々な 不調を解消し、日常をより快適に!

### ★体幹力UPヨガ

深い腹式呼吸をしながら、体幹をしっかりと使う ヨガのポーズを多く入れ身体を鍛えます。 免疫力・基礎代謝・柔軟性・筋力などが上がり、 様々な効果が期待できます!



# Studio Instructor FE 高畑店



### MEIKA

## レッスンプログラム

### ★リフレッシュヨガ

呼吸とポーズを流れるように行うことで、 心と身体の緊張をほぐします。 全身が心地よく温まり、1日が前向きにスタート できるレッスンです。



