

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

FE 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

FE 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♪

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

FE 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。

★ストレッチヨガ

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

FE 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て動かしていきます。

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

LESSON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。

