

Studio Instructor FE 小牧インター店



しっかり動きたい人は
私のレッスンに集合！！

エアロビクス

有酸素運動も音楽にのって楽しく一緒にやりませんか！歩く事ができればできちゃう！初心者の方でもOK！

格闘技エクササイズ

格闘技の動きを音楽にのせて行う脂肪燃焼効果滝汗率120%保証のプログラムです！シンプルな動きが中心なので誰でも気軽に参加していただけます！一緒にストレス解消しませんか？！

オリジナルヨガ

初めてヨガをする方も安心して参加下さい！変化する身体や心の声を聞きながらまずは深呼吸～！

ストロングネーション

音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。筋力トレーニングや有酸素運動を音に合わせて、強度変換をしていく特徴があり、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます！

コンビネーションエアロ

エアロビクスに慣れた方にオススメのレッスンです。流れるような動きの組み合わせを楽しみながら、しっかり汗をかいていきます。気持ちよく充実した時間を過ごしましょう！

Studio Instructor

FE 小牧インター店



すみよ

楽しくシェイプアップ！ズンバ！
初心者大歓迎！一緒に踊りましょ
う～♡お待ちしております！

ZUMBA

世界中の色々な音楽に合わせて行う
ダンスエクササイズ「ズンバ」簡単
な動きを組み合わせられています！
有酸素+筋トレもできます！

テンションぶち上げ！！
で爽快ズンバ！

ストレッチポール

簡単なエクササイズで疲れとコリが
取れ・姿勢改善・リラクゼーション
効果を1回目から実感される方が多
いです！体が固いストレッチの仕方
がわからない方、大歓迎です♪

最終レッスンで
スッキリしましょう～！

はじめてエアロ

エアロビクスの基本動作をゆっくり
進めていきます。エアロがはじめて
の方でも大歓迎です！！

一緒に楽しみましょう♪

ダンス未経験の方でも大丈夫！
踊りながら筋力UP！

Studio Instructor FE 小牧インター店



SONOKO

有酸素が苦手な方でも
あっという間の45分！

オリジナルヨガ

シンプルなヨガのポーズをしながら、ご自身の身体や意識と向き合ってみましょう！体が硬い、ヨガをした事がない方もご自身のペースで出来るので安心してご参加ください♡

身体緩めましょう～！

エアロ45

音楽にあわせて有酸素運動。アッという間の45分！音に合わせて足踏みが出来たらもう大丈夫！一緒に楽しみましょう♪

私について来て～！

チャレンジエアロ

音に合わせて動く事に慣れてきたら、次は色んなリズムや、組合せにチャレンジしてみませんか？もっともっとエアロが楽しく好きになると思いますよ！

チャレンジエアロは月祝日休講です！

Studio Instructor FE 小牧インター店



AYAKA

心を整えて身体も整う♡
和かにいきましょう！

バランスボール エクササイズ

バランスボールに座り音楽に合わせて楽しく弾みます！呼吸を意識したボールストレッチや筋トレも行い「リラックス」&「アクティブ」を組み合わせることで自律神経も整えます。運動が苦手な方もウェルカムです♡ **【定員18名】**

膝に負担をかけずにエクササイズ！

リンパケア& 機能改善ストレッチ

自分を癒し整える時間。

頭/顔/デコルテ/お腹/足など全身のリンパマッサージや、リンパのゴミ箱リンパ節を刺激しながら、腰痛、肩こり、膝痛などの予防改善ストレッチをします。老廃物をデトックスして身体の機能も改善しましょう！

老廃物ドバドバ～！

Studio Instructor FE 小牧インター店



Yasu

食事制限なしで
痩せちゃう程の運動量！

アニマルフロー

アニマルマローは、両手両足を地面についで、四足で身体をコントロールするエクササイズです。様々な動物の動きを通して、「人間という動物」の動きを高めるワークアウトプログラムです。

通常の自重トレーニングでは行わないような、ヨガ・ピラティス・体操競技・格闘技・パルクール・ブレイクダンスなどの要素が入っています。頭を使って楽しみながらトレーニングしたい方、身体の機能を維持したい方などにもおすすめです！ **【定員15名】**

中毒者続出！！！！！！

Studio Instructor

FE 小牧インター店



きぬちゃん

一緒に楽しく踊りましょう♪

ZUMBA GOLD

初心者向けにやさしくプログラムされたZUMBAが『ZUMBA GOLD』飛び跳ね・急な方向転換・激しい動きはナシ!! ゆっくりめで、しっかりカラダ全体を動かすので汗はジワジワ。ジェスチャーの他、言葉で動きの指示があるので、安心して楽しめます♪

ZUMBA

ラテン中心に世界中の音楽とステップを楽しめるダンスフィットネス。シェイプアップや心肺機能の向上も期待できるパーティ感覚の有酸素運動。振付けは覚える必要なく、見よう見まねでOKなので、初心者から楽しめます。

ダンスが初めてでも
大丈夫!!ぜひ!!
参加してくださいね♡

Studio Instructor FE 小牧インター店



早川友規

みなさんと楽しく仲間を作り
ながらレッスンしましょう！

太極拳

楊名時太極拳と波動太極拳と言うゆったりとした動きや身体を振動させて心身のバランスを取り健康増進を目指す内容となっています！

身体が整いますよ～！

護身術

誰ともぶつかることなく穏やかに過ごせれば自分の身は護(まも)られると思いませんか？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！

究極の護身術経験せよ！

ヨガ (アルティメットゼロメソッド)

人本来のニュートラルな状態を目指すため、人が生まれてから立ち上がるまでの1年間の動きから作り上げたメソッド、ほぼ寝転がった状態でゆるゆると動くだけですが、1回目から変化を感じられると思います！

ゼロになる体験を..

Studio Instructor

FE 小牧インター店



AKIRA

流行りの曲でガンガン
踊っちゃお♪

ZUMBA

流行りの曲なども入れた
幅広い曲のジャンルでカ
ラダを動かすダンスプロ
グラムになります！

◊ ノリノリで参加しましょう！ ◊

フリーバイレ

フリを覚えながら曲に合
わせてカラダを動かす有
酸素運動になります！初
心者の方でもやりやすい
プログラムです！

◊ 初心者でも安心！ ◊

Studio Instructor FE 小牧インター店



えりが

ヨガでからだを整え
気持ち良い今日を☆

代謝アップヨガ

深い呼吸とともにベーシックなポーズで全身を大きく動かします。代謝を上げていきましょう！難易度はやさしめなので、健康維持・運動不足解消に効果的です。

◇ 代謝を上げて脂肪燃焼！ ◇

リフレッシュヨガ

溜まったストレスや疲れ、緊張をヨガの動きでやさしく解きほぐします。ご自身が心地良いと感じる強度でからだを動かすことで、心身ともにリフレッシュしましょう！

◇ とてもスッキリします！ ◇

Studio Instructor FE 小牧インター店



WAKAKO

とにかく楽しく♪
一緒に盛り上がりましょう！

ウェーブリングヨガ

ウェーブリングは伸したりほぐしたり引き締めたりができるとても便利なツールです！このウェーブリングを使うことによっていつもより可動域が深まり柔軟性が深まったり、筋膜をリリースしたり、インナーマッスルを鍛えたり色々なことができます皆様是非ご参加くださいね☆

気持ちいいですよ〜♪

ヒートトレーニング

お腹と上半身、お腹と下半身、お腹とインナーマッスルを徹底的に鍛えていくクラス！

とにかく痩せたい方、筋肉つけたい方におすすめ！

終わった後かなりの達成感が味わえるクラスです！

1人だとキツくても
みんなと一緒にならやれる!!

Studio Instructor

FE 小牧インター店



KINYA

みんなで楽しく♪
テーマパークダンス！

ジャズダンス

リズム感や柔軟性を高める基礎トレーニングに加え、人気のポップソングに合わせて振付に挑戦！ダンスが初めての方も、スキルアップを目指す方も、自分のペースで楽しく続けられます。

初めてでも安心！コミュニケーション
レクチャー挟んでいきます♪

テーマパークダンス

遊園地やテーマパークで観るダンス冷聴く曲をワクワク、ドキドキする様なアップテンポな曲でリズムカルに元気よく踊るプログラムです。テクニックより一生懸命挑戦する楽しさを一緒に体験しましょう！

人気テーマパークの曲で
楽しめます！

Studio Instructor FE 小牧インター店



TAMMY

間違っても大丈夫！
楽しく一緒に踊りましょう♪

SALSATION

サルセーションはサルサソースのように色々なダンススタイルがMIXされていてセンセーション[感じる]を意味します！音楽を心、身体で感じ、自然と身体を動かし、楽しんで貰えるフィットネスプログラムです。

はじめての方でも
年齢に関係なく気軽に
楽しめます！

Studio Instructor FE 小牧インター店



AKI

日々の疲れをダンスや
ストレッチで解放しましょう！

ストレッチ

足指から全身のストレッチ！ゴムチューブも使うので、普段ほぐしにくいところにも効果的！
運動前や一日の疲れを取りたい方におすすめなクラスです♪

◆ 全身伸びて気持ちいい～！ ◆

ZUMBA®

南米の音楽を中心としたダンスプログラム、運動の苦手な方やダンスの経験のない方でも安心してご参加下さい！

◆ 初めての方にも参加いただけます♪ ◆