

Studio Instructor

FE 伊勢崎宮子店



YUKIMI

ZUMBA

世界中の様々なダンスを
パーティー感覚で皆さんと
楽しく踊ります。

緩急がありツイストさせる動
きも多く、発汗させながら、
ウエストを引き締めたり、カ
ロリー消費も期待できます。
曲も楽しみに、ZUMBA パー
ティーへお越しください。

Studio Instructor

FE 伊勢崎宮子店



NAHOKO

リラックスヨガ

ゆったりとした呼吸に合わせて心地よく体を動かし、緊張や疲れをほぐして心と体を整えていきましょう

Studio Instructor

FE 伊勢崎宮子店



AI

ピラティス

元々リハビリから誕生した
ピラティス！老若男女問わ
ず誰でもできるトレーニン
グ！インナーマッスルを鍛
えるので姿勢改善、体の不
調改善はもちろん
しなやかな体づくりが出来
ます♪

Studio Instructor

FE 伊勢崎宮子店



mai

FIERCECAMP

バンドを使い音楽に合わせてお尻とウエストの黄金比を目指しながら行う美尻トレーニングです。3Dな立体的なお尻とコアを鍛える事で砂時計のような女性らしいメリハリボディを作ります。

FLO PILATES

ピラティスの動きを1つの曲に合わせて体を動かすレッスンです。同じ動きを何度も繰り返す事で体の癖が改善していきます。動く瞑想とも呼ばれてます。

BODYMAKE ピラティス

インナーマッスルを鍛える事で重力に負けないしなやかな引き締まった体を目指します。頑張った分だけ体は応えてくれます。

Studio Instructor

FE 伊勢崎宮子店



ERIKA

肩甲骨ヨガ

凝り固まっている背中を緩め首肩凝りを解消していくクラスです。

肩甲骨を意識した動きを取り入れほぐしたり、使ったり。

猫背を改善し美姿勢へ♪

ピラティス

コア、インナーマッスルを実感しながら機能的な動きを引き出し身体の不調を改善していきます。

理想的な姿勢へ変わる変化を楽しみましょう♪

Studio Instructor

FE 伊勢崎宮子店



AIMI

ZUMBA

ZUMBAは、ラテン系の音楽とダンスを中心にしたダンスエクササイズです。リズムにあわせて楽しみながらトレーニングできます。

Studio Instructor

FE 伊勢崎宮子店



RIKA

ピラティス

呼吸をしっかりとってコア、
インナーマッスルを実感し
ていただくレッスンです
楽しく、正しく動かして身
体を整えていきましょう♪
姿勢を整え日々の生活を快
適に過ごせますように😊