

# Studio Instructor

FE 長久手南店



Chika

## リフレッシュヨガ

心地よく身体を動かして、  
心身をリフレッシュさせ、  
身体を疲労回復!

## 身体を整えるヨガ

ゆっくり呼吸しながら、  
心地よく動くクラスです。  
難しいポーズはなく、  
凝り固まった身体を緩めて  
スッキリさせていきます

## FIT BOX

音楽に合わせて楽しく動く  
ボクシングエクササイズです。  
全身使いますので脂肪燃焼にも  
効果あり! ヒップアップや  
姿勢矯正にもなります。  
初心者の方でも動ける内容です。  
持ち物: シューズ

# Studio Instructor

FE 長久手南店



Chika

## 身体を整えるヨガ

ゆっくり呼吸しながら、心地よく動くクラスです。難しいポーズはなく、凝り固まった身体を緩めてスッキリさせていきます

## FIT BOX

音楽に合わせて楽しく動くボクシングエクササイズです。全身使いますので脂肪燃焼にも効果あり！

ヒップアップや姿勢矯正にもなります。初心者の方でも動ける内容です。

持ち物：シューズ

# Studio Instructor

FE 長久手南店



**KUMIKO**

## フラダンス

ハワイアンミュージックに合わせてハワイの伝統的な文化に触れていきます。

ステップから曲の意味まで丁寧なレッスンを心がけます。仲間と共に美しい心と身体を維持していきましょう。

# Studio Instructor

FE 長久手南店



RIE

## サルセーション (SALSATION®)

音楽を感じ、歌詞を味わいながら、身体を機能的に動かすダンスフィットネスです。高くジャンプしたり速く回ったりしないので、男女年齢問わず楽しみながら身体を鍛えることができます。

## 自律神経コンディショニング ストレッチ

人間の生命維持のために大切な役割を果たしている自律神経を、ストレッチや筋膜リリースなどすることにより、バランス良い状態へ導いていきます。

# Studio Instructor

FE 長久手南店



MAYA

## バレトン

バレトンとは『フィットネス』『ヨガ』『バレエ』を組み合わせた有酸素運動です。フィットネスで筋力アップ、バレエで体感を鍛え姿勢改善、ヨガで心身ともにリラックス♪シンプルな動きで大量に汗をかけるので、脂肪燃焼効果も抜群です！

# Studio Instructor

FE 長久手南店



KAZUMI

リラクゼーションヨガ  
心と身体がリラックスできる音楽を聞きながらストレッチを行いほぐします。座位ポーズを中心にやさしいポーズで構成しています。疲労回復に効果的です。

ミュージックスタイルヨガ  
音楽のリズムに合わせて流れるようにポーズを繋いでいきます。集中力向上やダイエット、しなやかな身体づくりに効果的です。

# Studio Instructor

FE 長久手南店



は一ちゃん

## バランスボール

バランスボールとは、元はリハビリ用に作られたものなので、誰でも簡単に楽しく有酸素運動ができます！体力向上や自律神経を整える、体幹強化、アンチエイジング効果も期待できます。筋トレやダンスもできちゃうので、楽しく運動したい方におすすめです♪お気軽に参加してくださいね！

## 柔軟&ボールストレッチ

バランスボールの基礎の弾みをしたあとにストレッチや柔軟を行うことで、より効果的に身体をほぐすことができます。  
ダンスは苦手という方はこちらのクラスがおすすめです

# Studio Instructor

FE 長久手南店



YUKKO

## Let's Jump!

トランポリンの上で最幸に楽しめる♪  
『究極の有酸素エクササイズ』

ダイエットや体幹・体力UPに  
おすすめなのはもちろん！！  
流行りの曲や懐かしの昭和ソングまで♪  
聞き馴染みのある楽しい曲に合わせてシ  
ンプルな動きを繰り返していくので鍛え  
ながら・楽しみながら・心地よくマイン  
ドと魅力もUPできちゃいます♡

なんと！運動消費効果は  
1時間で約800Kcalも！！  
筋トレや有酸素運動に抵抗がある方にも  
とってもおすすめです！

ぜひ一緒に楽しみながら体験してみませ  
んか？

年齢、性別、経験問わず大歓迎！！  
お気軽にご参加お待ちしております♪

# Studio Instructor

FE 長久手南店



saeko

## 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。運動を始めたばかりの方の体力作りにも、アスリートのパフォーマンス向上にも役立ちます。

ピラティスの呼吸法、基本動作を習得者して効果的に体幹部の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！自分のペースでのんびりやってみましょう♪

# Studio Instructor

FE 長久手南店



Ishtal

## ベリーダンス

ベリーダンスはエジプト、トルコに伝わるエキゾチックな民族舞踊です。お腹を中心に、肩・胸・腰をほぐしながら踊ります。特に骨盤を意識して動かすことでインナーマッスルを刺激し、ウエスト引き締め効果にも！基本の動きから丁寧にレッスンしますので、初めての方も大歓迎！アラビアン曲にのって楽しく踊りながら、美しいくびれを手に入れましょう！



天空大河

天空大河は空手をベースとした格闘技エクササイズです。打撃や蹴りのエネルギーな動きと、優雅に動くクールダウンのパートで構成されています。天空大河の言葉の由来について丁寧に伝えします！気持ちも集中力も高まる音楽と動きの融合をレッスンで楽しく感じてください！