Studio Instructor

F.E　高知店

大崎まや先生

ボディコンバット

（月 18:45-19:45
火 11:45-12:30
木 19:00-19:45
土 13:15-14:15 ）

キックボクシング、テコンドー、
空手、ムエタイ、ボクシング、
太極拳、カポエイラの
動きをベースにした有酸素運動。
ストレス解消も兼ねた、
トレーニングです！！

ボディバランス

（火 10:30-11:30
木 20:00-20:45
土 14:30-15:30 ）

ヨガ・太極拳・ピラティスなどに
最新の運動生理学に基づく
ストレッチング、トレーニングを
組み合わせて音楽にのせて行う
エクササイズ♪♪

Studio Instructor

F.E　高知店

奈津先生

ボディキネシス® (月 12:00-13:00)

機能改善を目的としたエクササイズで
「ほぐす」「安定させる」
「筋力アップ」「体全体を連動させる」
という内容です！！

自分の身体を知る、動きも変わる、
快適に過ごせるという
良いサイクルを身につけましょう♫♫

美ューティ Body Wave®
(奇数週 月 13:15-13:45)

ヨガの要素と曲線的な動きの要素を
フュージョンさせたプログラムで、
専用のツール「Waveバンド」を使います。

背骨の詰まりが取れて
「くびれ」が出来るので、
姿勢がとっても綺麗になりますよ！！

W の刺激～脳と足裏～
(偶数週 月 13:15-13:45)

足裏と脳に同時に刺激をあたえ、短時間でたくさんの
効果を得られる欲張りなプログラムです!!

足裏へは日本人にはお馴染みの「青竹」で、
脳へは「左右違う動き」や「４つの動作」に
反応することで、「刺激」をいれます。

足裏の眠っていた毛細血管がよみがえり、
脳の司令部である前頭葉の血流量が増える効果が！
すると冷え性やむくみの改善、疲労回復、デトックス効果、
自律神経調整、脳の活性化、軽度認知症改善などの効果が
あるといわれています。また自然と笑いもあふれます。

～心も体も元気になり、笑顔の絶えない、
老若男女みんなが楽しめるエクササイズです～

Studio Instructor

F.E　高知店

Mai先生

リラックスヨガ
(火 13:45-14:45)

心と体をリラックスさせることが
目的のヨガレッスンです。

体をゆっくりと動かし、
静かに負担をかけることで
ストレス解消とリラックスに効果抜群。

普通のヨガと比べて初心者さんでも
取り組みやすく、疲労回復にも効果的。
腹式呼吸を意識するため、
インナーマッスルが効果的に鍛えられます。

Studio Instructor

F.E　高知店

koki先生

ZUMBA®
(火 18:45-19:45
日 18:45-19:45)

スペイン語で
「どんちゃん騒ぎ」「お祭り騒ぎ」
という意味を持つZUMBA。

ラテン系のリズムに合わせて
体を動かすことで、
心肺機能と筋力を鍛えます♫♫

ストレッチプラス
(火 20:00-20:45
日 20:00-20:45)

「意識的な呼吸×ストレッチ」

全身を伸ばして、
こころ&からだリラックス！
koki先生が身体の状態に合わせた
ストレッチを提案してくれます。

ZUMBAでいっぱい動かした体を
45分かけてゆっくりほぐしてあげてください。
勿論ストレッチのみの参加も大歓迎です！

Studio Instructor

F.E　高知店

NAO先生

ZUMBA®
(木 13:50-14:50
偶数週　金 18:45-19:30)

スペイン語で
「どんちゃん騒ぎ」「お祭り騒ぎ」
という意味を持つZUMBA。

ラテン系のリズムに合わせて
体を動かすことで、
心肺機能と筋力を鍛えます♪♪

DISCO WORLD
(水　16:00-16:30
奇数週 金 18:45-19:30)

70年代後半から90年代に
一世風靡したサウンドで楽しむ、
ダンスエクササイズです！♪♪

Sintex®
(水 14:50-15:50/ 金 10:00-10:45
金 19:40-20:10)

Sebone（背骨。英語でもSpineで頭文字がS）
integrated（統合という意味の英語）
exercise（エクササイズの略で、
背骨の調律エクササイズと銘打っています）

人間本来の自然な身体の連動や心と身体の健やかさを
取り戻すために誕生したエクササイズ。
背骨を丸める、反らす、捻る、横に倒すことで、
首や肩回り、腰回りの緊張をとっていきます。
睡眠の質を上げたい方にもお勧めのエクササイズです。

Studio Instructor

F.E　高知店

釣井恵梨先生

エアロ60
(金 14:40-15:40)

ダンスをしながらエクササイズを行う有酸素運動です。
前後左右の移動やジャンプ、ランニングなどの動きを
リズムに合わせて行います。 脂肪燃焼だけでなく、
心肺機能の向上・全身持久力の向上（スタミナアップ！）
にも向いており、ダイエット・健康維持など
総合的な効果が期待できる優れものです！

ヨガ
(金 15:50-16:50)

心の安定を一番の目的としたエクササイズ。
呼吸と瞑想を基本とし、全身を使ったアーサナ（ポーズ）を
とることで心身を健やかに保ちます。
安定した心と健康的な身体で、充実した暮らしを
送れるようにするためのものです。

魂と心、身体をヨガはこの3つを上手く調和させ、
バランスをととのえることができると考えられています。
今でこそヨガというと、ダイエットやデトックス、
スタイルアップなどに効果的と考える人が多いですが、
そういった効果はあくまで副産物的なものなのです。