

Riho

FOLLOW ME



@RIHO_BELLYDANCERS2



Bellydance

姿勢改善やくびれヒップアップに
期待が出来ると言われている
ベリーダンス ✨

楽しくワクワクしながら一緒に踊って
内側から魅力を
引き出してみませんか? ♡

指先まで意識を向けて女子力UP 🎵
男性もご参加もいただけます 🎵

ダンス未経験者様、
初心者様也大歓迎です ✨



FE 千種店  FIT-AERO

Naoko

FOLLOW ME



@NAOKO_YOGA_SKY

小顔フェイシャルヨガ

このクラスは老若男女
ご参加いただけます。
難しいポーズはしません♪♪
体を動かすのが苦手な方、
体が硬くてポーズを取ることに抵抗や
不安がある方も大丈夫です♪♪
フェイシャルヨガを
取り入れながら、
顔を動かし、
表情筋を
ほぐすことによって
気持ちもほぐれ、
体もほぐして
トータルケアを目指します。
そしてヨガを終えた時に
なんだか笑顔になれる、
そんなクラスです✨



FE 千種店  FIT-AERO

Nanami

FOLLOW ME



@NNM_04_



Hip hop

TVやYouTubeを見ながら
体が動いて
踊ってしまう方✨
しっかりと
ダンスの基礎から
練習してみませんか？
初心者の方大歓迎です！
聴き馴染みのある曲で
体を動かし楽しく
踊りましょう♪

Wakana

FOLLOW ME



@WKNTDD

ボディバレエ

ビギナーバレエ

大人の方にも、無理なく
バレエを楽しんでいただける
バレエエクササイズを行っています。
バレエは、姿勢や柔軟性、
体幹を整えるだけでなく、
心もリフレッシュできる時間です。
音楽に合わせて、
身体を整えながら
動いてみませんか？



FE 千種店  FIT-AERO

Kanon

ZUMBA K-POPダンス J-POPダンス



ラテンミュージックを中心に、
世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズする
ダンスフィットネス！
フィットネス効果が高く、
パーティーのように楽しみながら
できるのが特徴です！
ダンスや運動が苦手な方でも楽しんでいただきやす
い内容となっています♪

こんな方にオススメ：
心肺機能や柔軟性を向上させてい方
筋力強化させたい方
楽しく身体を動かしたい方
ストレス発散したい方
シェイプアップしたい方
肩こりや腰痛の改善がしたい方

趣味:ダンス、料理
好きな食べ物:野菜、果物

「勇気は一瞬、後悔は一生」
身体は絶対に裏切りません！

FOLLOW ME



@KANON_160115

FE 千種店  FIT-AERO

AIKA

FOLLOW ME



@AIKAYOGA2025

パワーヨガ

リラックスヨガ

【パワーヨガ】

姿勢不良の原因の筋肉を伸ばしてから、体幹の強化、背骨のしなやかさを作るクラスです。立位の基本ポーズで引き締まった身体を目指しましょう！

【リラックスヨガ】

首こり、肩こり、腰痛の原因である筋肉をほぐしたり伸ばします。ゆっくり呼吸をしながら、簡単な動きで身体の疲れをとりましょう。



FE 千種店  FIT-AERO

rina

FOLLOW ME



@EN_PERSONAL.PILATES



マシンピラティス

ピラティスの本質である

「コントロール」「正しいアライメント」

「呼吸」を大切にしながら、

からだ本来のバランスを整えて、

深い気づきを得ることを目的としています。

単なるエクササイズではなく

「自分のからだ向き合う時間」として、

ゆっくり丁寧に進めていきます。

初めてでも安心して取り組めるようにしながら、

ピラティスの本質をしっかりと体感していき

きます。



FE 千種店

IKUMI

FOLLOW ME



MU193WAKA



ZUMBA

ラテンや世界の様々な音楽にあわせて楽しく身体を動かしていきます。脂肪燃焼やストレス発散に！

バランス コーディネーション

簡単なエクササイズやストレッチで身体をほぐしたり整えていきます。



yuka



デトックスダンス

有名な曲、流行りの曲を使い、簡単なステップや動きを繰り返します。
有酸素運動にもなるので、身体も気持ちもすっきりデトックスしていきます。

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。



Mai



FOLLOW ME



@MAI..PILATES



マシンピラティス

身体の使い方やご自身の身体の
使い方のクセを直し
身体機能のアップ、そして
不調のない素敵な身体を
目指していきましょう！
初心者の方にも基礎を
しっかり学びたい方にも
オススメです☆

楽しい事大好き！大阪出身のMaiです☆
ピラティスを始めてから約10年、
人体の奥深さや不思議にまだまだ魅了されております。
みなさまお楽しく素敵に健康な身体にすべく、
全力でお手伝いさせていただきます！



FE 千種店

Hitomi

FOLLOW ME



@HITOMI_LILAS



マットピラティス (ベーシックピラティス)

ベーシックピラティス

基本的なエクササイズを通して、
インナーマッスルに効率よく
アプローチしていきます。

一見地味に見える動きが多いですが、
続けるうちにジワジワ効いてくるのが
ピラティスの面白いところです☆
レッスン後に体が軽くなる感覚が
クセになります！

初心者の方にも、
ピラティスが慣れてきた方にも
オススメです。

nao

FOLLOW ME



PILATES_11



マシンピラティス

マシンピラティスで自分自身の身体をコントロールしながら機能改善をし、日常生活のパフォーマンスの向上を目指します！



FE 千種店

saeko

FOLLOW ME



0526SAEKO



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が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♪

Motoko

FOLLOW ME



MOTOKO_YOGA



BODYBALANCE

ヨガをベースに、ピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的です。クラスが終わる頃には全身が強化されて、気分もスッキリ！

リラックス陰ヨガ

陰ヨガはシンプルなポーズを3分程キープする運動量の少ないリラックス効果が高いヨガです。

凝り固まった身体をほぐし関節の可動域を広げ、血行促進する事で自律神経を整え疲労緩和に効果的です！



ami

FOLLOW ME



@_AMI.PILATES



マシンピラティス

ピラティスの初級のレッスンです。
アドバンス要素も混ぜて行いますので
初級じゃ物足りない方もご参加頂
けます。

担当レッスン

ピラティス初級～中級



FE 千種店

Maru

FOLLOW ME



@MARU_YOGA_OFFICIAL



マシンピラティス



マシンピラティスは、普段は意識を向けづらいインナーマッスルを働かせやすく、姿勢改善や冷えやむくみなどの不調改善にも効果的です。楽しく動いて心も身体も美しく！

FE 千種店

miku

FOLLOW ME



MIKU.S.YOGI



リラックスフローヨガ

大きい呼吸に合わせてながら、優しくゆったりと身体を動かし心身を整えます。

初めてヨガをする方や久しぶりに運動をする方にもお勧めのレッスンです！

パワーヨガ

力強くポーズをとり、下半身を中心に全身を鍛えます。

筋力や代謝・集中力などの向上、脂肪燃焼やストレス解消にも効果的です。

しっかりと身体を動かしたい方へお勧めのクラス☆

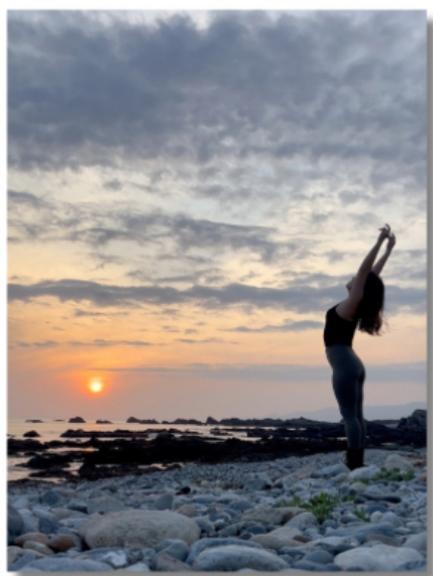
骨盤調整ヨガ

骨盤周辺の筋肉を整えながら程よく鍛えます。

骨盤周りを調整することで姿勢が整い、腰痛や肩こり・冷えやむくみ・便秘や内臓下垂など、様々な不調の改善に効果的です！

メディテーション&ゆるヨガ

朝の瞑想で頭の中をリセットさせ、ゆったりと体をほぐします。瞑想には精神安定だけではなく、集中力や免疫力・1日の生産性アップ等、様々な効果が期待されます。静かに自分と向き合う時間を過ごし、スッキリとした気持ちで新しい1日をスタートさせましょう！



FE 千種店  FIT-AERO

maiko

FOLLOW ME



Let's jump

1人用のトランポリンの上で聞き馴染みのある曲に合わせてシンプルな動きで楽しくJUMPします。

有酸素パート、筋トレパート、バランスパート、ラストはストレッチと60分の中でオールマイティ楽しめます♪

初めてな方大歓迎！！

体を引き締めたい！体力つけたい！体幹を強くしたい方におすすめです♡

※裸足or室内履きシューズor滑り止めのついている靴下で実施します。

※体重100KGまでの方が対象です。

葉子

FOLLOW ME



YOKO_BIRDCHAN



マシンピラティス

マシンピラティスでのポジションを確認しながら、良い姿勢で動いていきましょう！

お腹に力を入れて、身体をコントロールする楽しさを味わっていただけたら嬉しいです♪



FE 千種店

keiko

FOLLOW ME



KEIKO.K.FITNESS



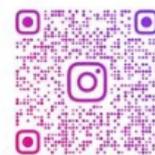
LES MILLS DANCE

LES MILLS DANCEは、45分または30分のチャレンジと感動をもたらすハイエナジー・ワークアウト(有酸素運動)です。一曲完結型で動きがシンプルなためダンス初心者や性別問わずかっこよく踊りたい方、ダンススキルを向上させたい方にもおすすめです。



HIROMI

FOLLOW ME



HIRO.0.78

ハタフローヨガ

体を動かし呼吸に合わせて流れるように動くヨガです。

呼吸とポーズを通し、体を使うことで柔軟性も高まり、自然とメンタル面も整います。適度な運動をしたい方におすすめです。一緒に快適な体を目指しましょう。



つね

FOLLOW ME



BODYCOMBAT

BODYCOMBATは様々な格闘技からインスピレーションを得た運動で全身を鍛えられるマーシャルアーツワークアウトです！1時間で740キロカロリーの燃焼効果があると言われてます！脂肪もストレスもノックアウトしましょう！

BODYBALANCE

BODYBALANCEはヨガ、ピラティス、太極拳などのゆったりとした動きをベースにしたフレキシビリティな低強度のワークアウトです。ヨガをベースにした心地の良いストレッチやピラティスベースのトレーニングでインナーマッスルを活性化します。



yu-ki

FOLLOW ME



YU_KI_PILATES

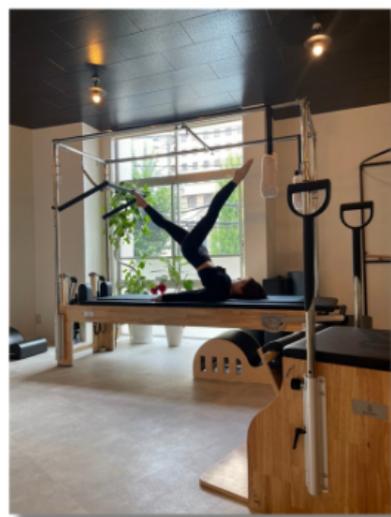


マシンピラティス

ピラティスマシンを使って機能改善・トレーニングパフォーマンス向上を目指しましょう！

肩こり・腰痛・猫背に効果抜群です☆
初心者の方から上級者の方までご参加いただけるレッスンです！

お気軽にご参加ください♪



FE 千種店

葉子

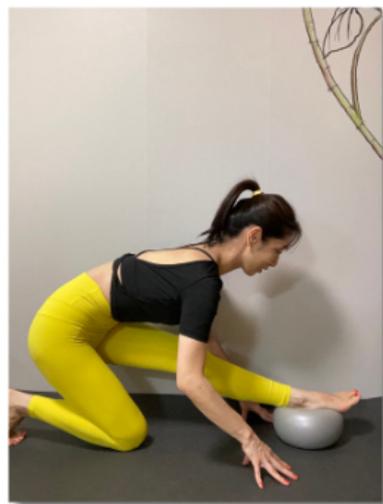
FOLLOW ME



YOKO_BIRDCHAN

ストレッチ&ピラティス

丁寧にストレッチをしてからピラティスに入っていきます。
姿勢改善だけでなくスポーツのパフォーマンスアップにつながる種目も楽しんでいきましょう！



JUNNA

FOLLOW ME



_IAM.JJ

身体引き締めヨガ

ヨガ初心者の方、体が硬いと感じている方でも大丈夫！

呼吸に合わせて簡単なポーズを連続的に取っていく、フローヨガをします。

インナーマッスルを程よく刺激したり、柔軟性アップの効果があります。ヨガならではの伸びと身体の引き締めまりを感じられるクラスです。

ゴルフのための 体幹トレーニング

プロゴルファーが開発したフィットネスゴムを使い、身体のバランスを整えます。

柔軟性が向上し、ゴルフスイングに必要な体が獲得できます。

ヘッドスピード向上、スイングの安定性向上などの効果が期待できます。

ゴルフ以外にも様々なスポーツにも活用できるうえ、身体の機能改善にもなるため、腰痛改善や肩こり解消の目的として誰でも参加していただけます！



FE千種店  FIT-AERO

YUKO

FOLLOW ME



YUKO_K_Z61



ZUMBA®

ラテンを始め世界中のダンス音楽を取り入れた南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。

世界中の音楽で楽しく動きましょう！
脂肪燃焼、ストレス発散効果抜群です！

