

Studio Instructor

FE 古河店



AYAKO
SHIMAZAKI

YOGA

心も体もリフレッシュ！

「最近、疲れがたまっていますか？😞」

ヨガクラスで、心も体もリフレッシュしませんか？

深い呼吸とゆったりとした動きで、体の柔軟性を高め、ストレスを解消できます。

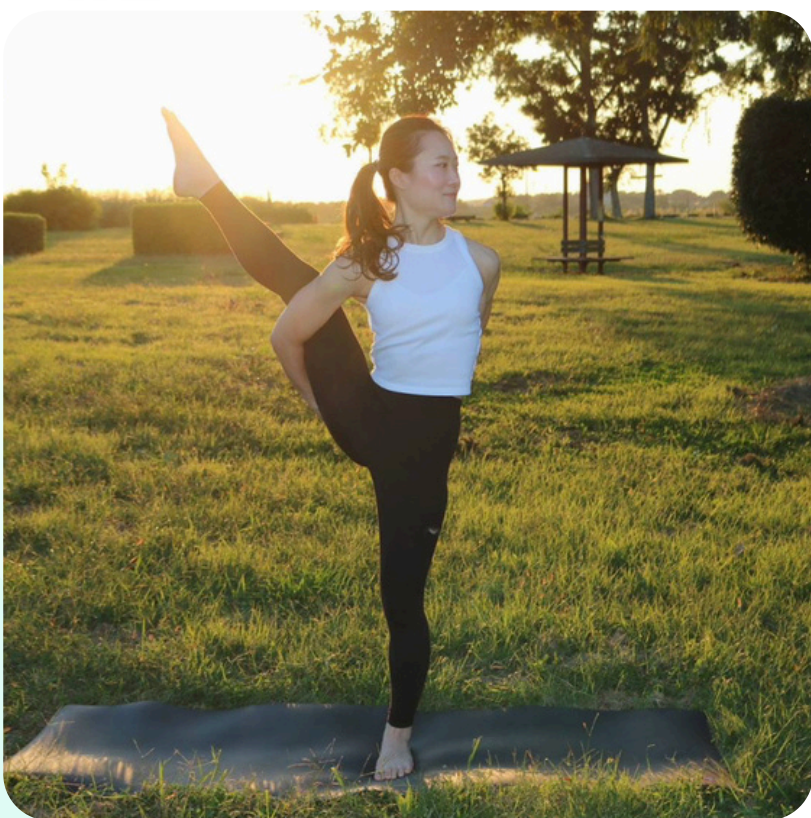
初心者の方でも安心の丁寧な指導で、ヨガの楽しさを体験いただけます。

水曜 15:00-16:00
Wednesday

金曜 19:00-20:00
Friday

Studio Instructor

FE 古河店



MANAMI
MATSUMOTO

YOGA

美ボディを目指そう！🔥

「ダイエットしたいけど、一人ではなかなか続かない...」

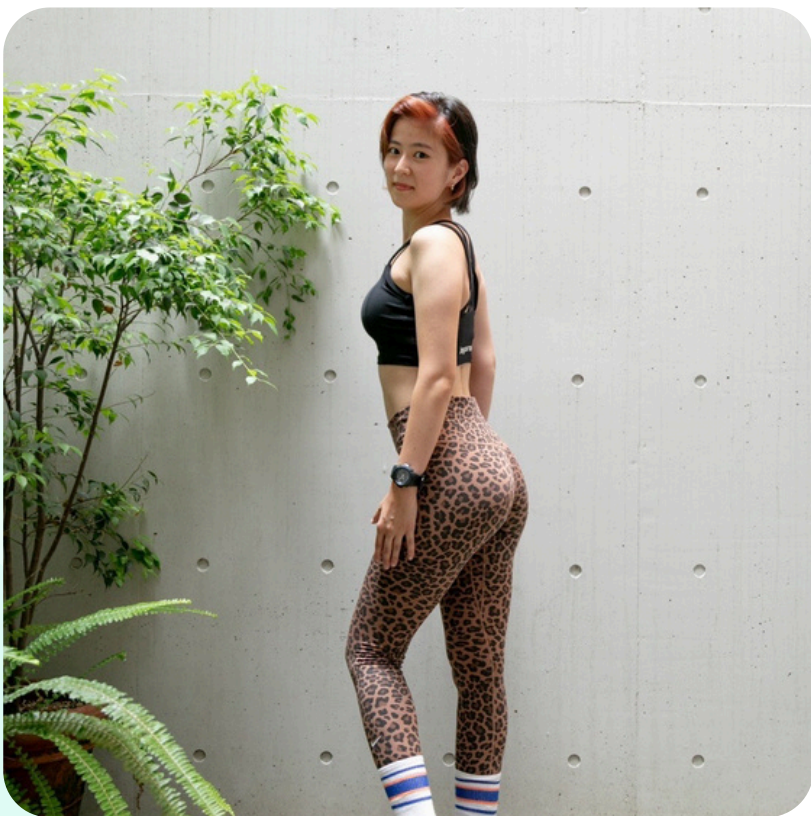
そんなあなたにオススメなのが、古河店のヨガクラスです！
ヨガは、インナーマッスルを鍛え、基礎代謝をアップさせる効果が期待できます。

楽しくヨガを続けて、理想の美ボディを手に入れましょう！

木曜 19:00-20:00
Thursday

Studio Instructor

FE 古河店



NATSUKI
OKUMA

YOGA CORE

体幹強化で、理想のボディラインへ！

「ヨガの効果をさらに高めたい！」 「体幹を鍛えて、姿勢を改善したい！」

そんなあなたにオススメなのが、
ヨガ×コアトレーニングです 🧘‍♀️✨
古河店では、ヨガのポーズとコア
トレーニングを組み合わせた、効
果的なプログラムをご用意してい
ます。

ヨガで柔軟性を高めながら、コア
トレーニングで体幹を強化するこ
とで、美しい姿勢、引き締まった
ボディライン、そして、怪我をし
にくい体作りを目指します。

ヨガ

火曜 10:00-10:45
Tuesday

コア

火曜 11:00-11:45
Tuesday

ボクササイズ

火曜 19:00-19:45
Tuesday

Studio Instructor

FE 古河店



KANG KONG

DANCE

「運動不足を解消したいけど、一人じゃなかなか...」

「楽しく体を動かしたい！」
そんなあなたにオススメなのが、古河店のダンスクラスです 🏃💃

ダンスは、全身運動で脂肪燃焼効果抜群！さらに、リズム感や表現力もUP ✨ ストレス発散にも効果的です！

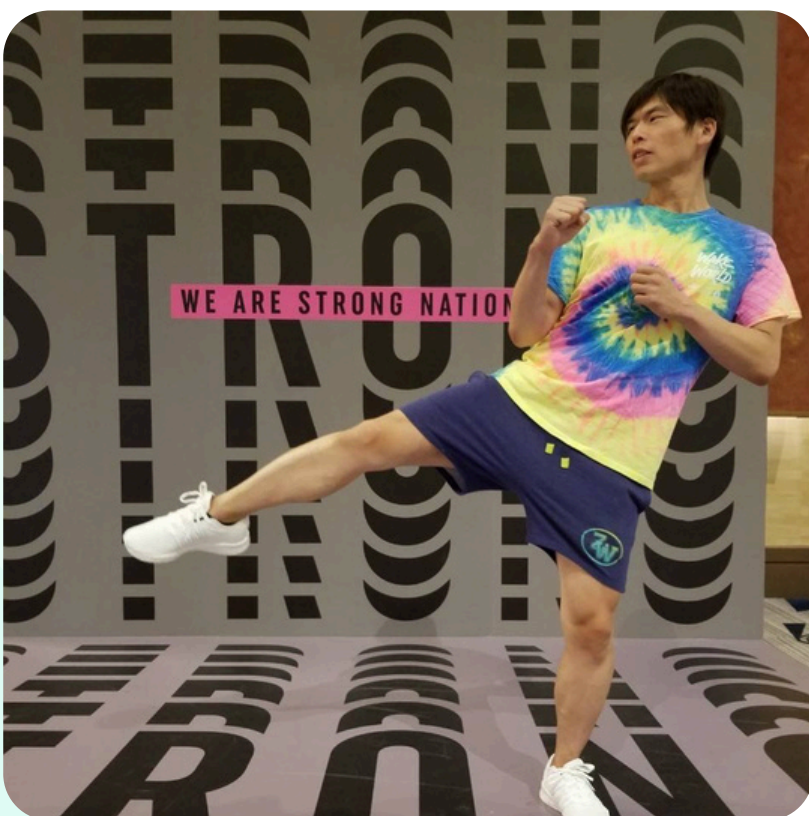
初心者の方から経験者の方まで、レベルに合わせたクラスをご用意していますので、お気軽にご参加ください 😊

金曜 11:00-12:00
Friday

金曜 12:15-13:15
Friday

Studio Instructor

FE 古河店



YOSHITSUGU
KAWAMATA

ZUMBA STRONG NATION

💃🔥ズンバで楽しく脂肪燃焼！🔥💃
ラテン音楽に合わせて踊るズンバは、初心者でもOK👩🏻 ストレス発散しながら、シェイプアップ効果も期待できます✨
💪🔥ストロングネーションで限界突破！🔥💪
自重トレーニングとHIITで、全身を鍛えるストロングネーション💪🏻 音楽に合わせて、短時間で効率的に、脂肪燃焼&筋力アップを目指しましょう！

木曜 16:00-16:45

Thursday

ZUMBA

土曜 16:15-17:15

Saturday

STRONG
NATION

木曜 16:00-16:45

Thursday