

Studio Instructor

FE アクロスプラザ南栄店



SHOKO

朝ヨガ

ゆっくりと身体を動かし、深呼吸をして気持ちのいい1日をスタートさせましょう。

姿勢改善ヨガ

ヨガがはじめての方も身体がかたい方も、やさしい動きと呼吸で心身ともに整えましょう。

Studio Instructor

FE アクロスプラザ南栄店



サエ

カラダひきしめヨガ

『今』の自分の体力や筋力に合わせて動くのでどなたでも参加できます。体を引き締めたい方、体力をつけたい方などにおすすめです。

優しいデトックスヨガ

内臓を刺激する『ねじり』の動作と深い呼吸を意識するクラスです。ゆっくり丁寧に動きながら巡りを良くして体を温めます。体も心も気持ちよくリセットしていきましょう。

Studio Instructor

FE アクロスプラザ南栄店



MARI

ダンス入門

リズムの取り方やダンスの基礎の動きをゆっくり指導していきます。ダンスがはじめての方でも楽しみながら踊れます。

リズムダンス

音楽に合わせて楽しく体を動かします。運動不足を解消したい方、カラダを引き締めたい方におすすめです。

Studio Instructor

FE アクロスプラザ南栄店



Yoko

はじめてエアロ

エアロビクス初めてのの方に向けたクラスです。基礎となるステップを丁寧にお伝えします。エアロビクスの雰囲気や動きを楽しみましょう。

季節のハタヨガ

季節の変わり目に起こしやすい不調をヨガの様々なポーズで解消していきましょう。初めての方でも安心して参加できます。

Studio Instructor

FE アクロスプラザ南栄店



MAI

美温活ヨガ

特にお尻・太ももを中心として働きかけるので引き締め効果も抜群☆ヨガの基本的なポーズを取り入れてるのでヨガ初めての方でも安心してご参加いただけます。

美ボディフローヨガ

「太陽礼拝」をベースとして動き、全身をしっかりと動かすクラス。ヨガの基本的なポーズをベースとしているので初めての方でもご参加いただけます。

ディープリリースヨガ～上半身編～

「テニスボールを用いて上半身をまんべんなくほぐして筋膜のねじれやよじれを解消後ヨガのポーズを用いて上半身の筋肉の状態を整えることで快適な体を目指します。

ディープリリースヨガ～下半身編～

「テニスボールを用いて下半身をまんべんなくほぐして筋膜のねじれやよじれを解消後ヨガのポーズを用いて下半身の筋肉の状態を整えることで快適な体を目指します。

Studio Instructor

FE アクロスプラザ南栄店



KAREN

HIPHOPダンス初級/中級

体の動かし方やダンスの基礎、曲に合わせての振り付けまでを1レッスンの中で行います。

初めての方も経験者もどなたでも大歓迎です!!

Studio Instructor

FE アクロスプラザ南栄店



MOMO

はじめてのピラティス ベリーダンス

アクロスプラザ南栄店の
会員様が楽しく、
運動を習慣化し、happy
で働きやすい身体になる
ようサポートしていきたい
と思います。

趣味は料理、温泉です。



Studio Instructor

FE アクロスプラザ南栄店



MAKI

理学療法士が伝える、
科学的根拠に基づいたヨガ

「動ける身体をつくるパフォーマンスアップヨガ」トレーニング初心者も、ジム経験者も、動きの土台作りに最適です。筋トレや日常動作をスムーズにする体を手に入れましょう！

超・疲労回復ヨガ

「科学的視点から呼吸・姿勢にアプローチして、たまった疲れをしっかりとリセット！