

Studio Instructor

FE 福山西店



ISSY

ISSY

BODY COMBAT

パンチやキック！格闘技エクササイズで滝汗かきませんか？

全身の持久力と筋力アップが期待できます☆

BODY BALANCE

パワーヨガをベースにしたプログラムで各自なりに体幹トレーニング&ストレッチにチャレンジしましょう♪

筋力・柔軟性・バランス能力の向上が期待できます☆

Studio Instructor

FE 福山西店



あっくん

ZUMBA

魅力的な音楽にのせて身体を動かして、健康作りを楽しんでいきましょう☆

初めての方もベテランの方も大歓迎いたします！

お気に入りの1曲を見つけてくださると嬉しいです♪

Studio Instructor

FE 福山西店



Mai

ZUMBA

ラテンを中心とした世界中の音楽に合わせて体を動かすダンスフィットネスです！

真似をするだけなので、どなたでも楽しんでいただけます！

パーティー気分で盛り上がりましょう！

LESMILLS DANCE

最新の曲に合わせて踊るダンスワークアウトです♪

動きはシンプルで繰り返しが多いので、初心者の方でも大丈夫です！

一緒に楽しく踊りましょう！

Studio Instructor

FE 福山西店



NOZOMI

ヨガ

ゆったりとした呼吸に合わせてストレッチを取り入れ、日頃の様々なストレスから解消される時間です！体の疲れを取り除き、心身共にスッキリを目指します！

美尻トレーニング

ぷりっとしたボリュームのある丸いお尻を目指して、お尻の筋肉を鍛えるエクササイズに加え骨盤を支える筋肉も鍛えてヒップアップを目指すプログラムです！

Studio Instructor

FE 福山西店



NATALIA

フォークダンス

様々な国の民族ダンスの組み合わせです。今回は、アフロ、ラテン、オリエンタルダンスなどから始めます。

是非、一緒にフォークダンスの魅力を体験してみませんか??

モダンダンス

美しい姿勢をつくりながら、自由な表現を楽しめるダンスです。バレエよりも動きの制限が少なく、自分らしい表現ができるのが特徴です。是非、一緒にモダンダンスの魅力を体験してみませんか??皆さまのご参加お待ちしております。

Studio Instructor

FE 福山西店



yu-ki

J-POP トランポリン

80.90年代の邦楽ヒットソングに合わせて弾むだけで、たくさん汗をかけるレッスンです！！
シンプルな動きなので初めての方も楽しんでいただける内容です！！

毎回レッスン開始時に跳び方の練習をするので初心者の方も安心してご参加ください♪
皆様のご参加お待ちしております☆☆

股関節ストレッチ

バレエのメソッドで股関節周りだけでなく、全身の柔軟性を高めます。骨盤の歪みからくる脚やセリ痛の緩和、腰痛の改善にも効果が期待できます。