Studio Instructor

F.E　福山西店

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

F.E　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、健康作りを楽しくしていきましょう☆

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

F.E　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！

Studio Instructor

F.E　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！

全身ほぐし＆ストレッチ

全身の簡単なマッサージやストレッチを取り入れ、肩こり、腰痛、浮腫みなど生活のストレスを解消、スッキリとしたカラダを手に入れるプログラムです！

waist shape-up

腹筋に特化したプログラムです！体幹を鍛える動きにプラスして回転させる動き、上半身を左右に捻る動きを取り入れウエストラインの引き締めを目指します！

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

F.E　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います。

Studio Instructor

F.E　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います☆☆