

Studio Instructor

FE 南国店



ヨガ(火 10:40~11:40)

心の安定を一番の目的としたエクササイズ。
呼吸と瞑想を基本とし、全身を使った
アーサナ（ポーズ）をとることで
心身を健やかに保ちます。
安定した心と健康的な身体で、
充実した暮らしを送りましょう。

DISCO WORLD (火 11:55~12:55)

70年代後半から90年代に
一世風靡したサウンドで楽しむ、
ダンスエクササイズです！🎵

Sintex® (水 12:45~13:45)

Sebone（背骨。英語でもSpineで頭文字がS）
integrated（統合という意味の英語）
exercise（エクササイズの略で、
背骨の調律エクササイズと銘打っています）

人間本来の自然な身体の連動や心と身体の健やかさを
取り戻すために誕生したエクササイズ。
背骨を丸める、反らす、捻る、横に倒すことで、
首や肩回り、腰回りの緊張をとっていきます。
睡眠の質を上げたい方にもお勧めのエクササイズです。

NAO先生

Studio Instructor

FE 南国店



koki先生

ZUMBA

(金 21:00~22:00

土 11:45~12:45)

スペイン語で
「どんちゃん騒ぎ」「お祭り騒ぎ」
という意味を持つZUMBA。

ラテン系のリズムに合わせて
体を動かすことで、
心肺機能と筋力を鍛えます🎵

Let's Dancing 🕺

ストレッチプラス (土 13:00~13:45)

「意識的な呼吸×ストレッチ」

全身を伸ばして、
こころ&からだリラックス！
koki先生が身体の状態に合わせた
ストレッチを提案してくれます。

有酸素運動でいっぱい動かした体を
45分かけてゆっくりほぐしてあげてください。

Studio Instructor

FE 南国店



ZUMBA(日 14:00~14:45)

スペイン語で「どんちゃん騒ぎ」「お祭り騒ぎ」という意味を持つZUMBA。

ラテン系のリズムに合わせて体を動かすことで、心肺機能と筋力を鍛えます🎵

Let's Dancing 🧑🏻

WORLD pop Dance (日 15:05~15:50 水 21:05~21:50)

J-pop、K-pop、洋楽などの様々なジャンルの音楽で踊ります🎵
踊れなくても大丈夫です◎
ぜひ色々な音楽で楽しみましょう!

ボクササイズ45 (水 20:00~20:45)

音楽にノリながらパンチをするだけ! 🧢❤️🔥
最初は簡単な動作から行い、
徐々にハードになっていきます!
汗と達成感ならぜひボクササイズ45へ!

MEG先生

Studio Instructor

FE 南国店

ボディキネシス® (金 11:45~12:45)

機能改善を目的としたエクササイズで
「ほぐす」「安定させる」
「筋力アップ」「体全体を連動させる」
という内容です！！

自分の身体を知る、動きも変わる、
快適に過ごせるという
良いサイクルを身につけましょう🎵

Wの刺激～脳と足裏～ (木 11:50~12:50)

足裏と脳に同時に刺激をあたえ、短時間でたくさんの
効果を得られる欲張りなプログラムです！！

足裏へは日本人にはお馴染みの「青竹」で、
脳へは「左右違う動き」や「4つの動作」に反応することで
「刺激」をいれます。足裏の眠っていた毛細血管が蘇り、
脳の司令部である前頭葉の血流量が増える効果が！💧

冷え性やむくみの改善、疲労回復、デトックス効果、
自律神経調整、脳の活性化、軽度認知症改善などの効果
があるといわれています。また自然と笑いもあふれます😊

～心も体も元気になり、笑顔の絶えない、
老若男女みんなが楽しめるエクササイズです～



橋田奈津先生

Studio Instructor

FE 南国店



ヨガ(月 11:45~12:45)

心の安定を一番の目的としたエクササイズ。
呼吸と瞑想を基本とし、全身を使ったアーサナ（ポーズ）をとることで心身を健やかに保ちます。
安定した心と健康的な身体で、充実した暮らしを送れるようにするためのものです。

魂と心、身体をヨガはこの3つを上手く調和させ、
バランスをととのえることができると考えられています。
今でこそヨガというと、ダイエットやデトックス、
スタイルアップなどに効果的と考える人が多いですが、
そういった効果はあくまで副産物的なものなのです。

エアロ45 (月 13:05~13:50)

ダンスをしながらエクササイズを行う有酸素運動です。
前後左右の移動やジャンプ、ランニングなどの動きを
リズムに合わせて行います。脂肪燃焼だけでなく、
心肺機能の向上・全身持久力の向上（スタミナアップ！）
にも向いており、ダイエット・健康維持など
総合的な効果が期待できる優れたものです！

釣井恵梨先生

Studio Instructor

FE 南国店



eri先生

ピラティス (月 18:45~19:45)

骨格を意識しながら動いていくため姿勢の改善や、インナーマッスルの筋力強化に効果的です。また、自律神経のバランスを整えるのにも効果的であり、ピラティスはストレス解消も期待できます。

終始自分自身のカラダに意識を向けながら動いていくため、集中力の増加が期待されます。また、胸式呼吸を用いる事で、酸素がカラダに行き渡る為、免疫力を高めてくれるんだとか！

姿勢改善、ボディメイク、ストレス解消、肩こりや腰痛の改善、睡眠の質アップ、柔軟性のアップ、リフレッシュやリラックスしたい方、免疫力を上げたい方にもおススメです。

ZUMBA (月 20:05~20:50)

スペイン語で「どんちゃん騒ぎ」「お祭り騒ぎ」という意味を持つZUMBA。

ラテン系のリズムに合わせて体を動かすことで、心肺機能と筋力を鍛えます🎵

Let's Dancing 

Studio Instructor

FE 南国店



KANA先生

First Dance

(木 15:45~16:45)

洋楽をメインに、
様々なジャンルの音楽で踊ります🎵

力強い動きやしなやかな動きで
エクササイズ！！

踊りが苦手な方でも大丈夫です◎
思いっきり楽しみましょう！！