

Studio Instructor

FE 西浦和店



大熊 菜月

燃焼ボクササイズ

音楽に合わせてパンチをうち、トレーニング種目も融合させた脂肪燃焼やストレス発散に特化したクラスです。

ベーシックヨガ

ヨガの基礎ポーズを行い、柔軟性アップ&基礎体力向上をめざすクラスです。

月曜日 : 17:00~17:45

月曜日 : 18:00~18:45

Studio Instructor

FE 西浦和店



勝又 紀誉依

フラダンス

ストレスや運動不足が解消できるほか、体幹や足腰も鍛えられ転倒防止にもつながります。ハワイアンミュージックに癒され心身共に多くの効果をもたらすダンスです。

木曜日：13:00~14:00

Studio Instructor

FE 西浦和店



高津 泉

ZUMBA

世界中の音楽を使って
楽しく踊るダンスフィ
ットネス。パーティー
に参加したような気分
で楽しくダンスしまし
よう♪

月曜日 : 19:00~19:45

木曜日 : 19:00~19:45

金曜日 : 11:00~11:45

Studio Instructor

FE 西浦和店



MAYUMI

リラックスフローヨガ

流れるような動きの中で呼吸を大切にしながらポーズをとっていきます。関節を動かして代謝を上げながら、自律神経を整えていくヨガです。

ベーシックピラティス

ピラティスはじめての方に向けて、体幹にフォーカスして一つ一つのエクササイズを行うクラスです。ピラティスの基本的な体の使い方、体のコントロール力を養います。

木曜日：14:15～15:05

木曜日：15:15～16:05

金曜日：18:00～18:50

金曜日：19:00～19:50

Studio Instructor

FE 西浦和店



美紀

ヨガ

ゆったりとしたペースで無理なく身体を動かしながら、呼吸しやすい身体、骨格を正しいポジションへと導いていくレッスンです。肩甲骨、股関節をしっかりと動かしていくので腰痛や肩こりなどの不調の緩和、改善にもおすすめです。

骨盤体操

骨盤を中心に全身を緩め、つまりやゆがみを整えた上で骨盤を正しい位置にキープするためのトレーニングを行います。正しく動かせる身体を目指しましょう。

月曜日：10:15～11:00

月曜日：11:15～12:00

水曜日：10:15～12:00

水曜日：11:15～12:00

Studio Instructor

FE 西浦和店



AKIKO

ビギナーピラティス

呼吸法とインナーマッスルの強化を重視したピラティス。体幹を鍛えウエストラインを引き締めます。バランスのとれた身体を手に入れたい方におすすめです。

美姿勢ピラティス

呼吸と共にお腹と背中 of 筋肉を活性化し、本来の美しい姿勢を取り戻すことを目指します。背骨をしなやかに動かすことで腰痛などの不調改善・緩和にもつながります。

金曜日 : 14:00~14:50

金曜日 : 15:00~15:50

Studio Instructor

FE 西浦和店



Eri

デトックスヨガ

固くなりがちな身体をほぐしリンパの滞りも流して、身体とココロの余分な老廃物を外へ流しデトックスしていきます。

ゆるめるリフレッシュヨガ

呼吸と動きを連動し、基本的なヨガのポーズでカラダの巡りを促していきます。レッスン後はスッキリした気分になりますよ。

整えるヨガ

呼吸と動きを連動してココロと身体を整えます。前向きで明るい気持ちになれるヨガのポーズで口角をあげていきます。血流改善や姿勢矯正にも効果的です。

火曜日：18:00～18:45

火曜日：19:00～19:45

日曜日：10:15～11:15

Studio Instructor

FE 西浦和店



yoriko

ハタヨガベーシック

ヨガのポーズを一つひとつ丁寧にを行うレッスンです。まだヨガに慣れていない初心者の方から、ヨガのポーズのこれは何？を解決したい経験者の方にも楽しんでいただけます。ポーズの中でゆったりと呼吸をしながら、心と身体の調和を感じていきましょう。

ヴィンヤサフローヨガ

呼吸と身体の動きを連動しながら、流れるように次々とヨガのポーズを行っていくレッスンです。太陽礼拝の一連の動きの中で、身体と呼吸の繋がりを感じていきましょう。

水曜日 : 15:00~15:45

水曜日 : 16:00~16:45

Studio Instructor

FE 西浦和店



Sonoka

大人チア

身体が硬くても未経験でも、簡単楽しく音楽に合わせて踊りましょう！ウォーミングアップ、軽い筋トレ、ステップの練習、そして音楽に合わせてチアダンス♪自分のペースで動いていい汗がかけます！笑顔で踊ると心も身体もスッキリしますよ♪

火曜日：10:15～11:00

火曜日：11:15～12:00

Studio Instructor

FE 西浦和店



荒井 銀二

キックボクシングクラス

現役のプロ総合格闘家が教える、キックボクシングクラスです。安全に楽しく正しい知識を提供致します。体幹・足腰を強くし、ストレス発散！護身にも役立ちます！

MMA(総合格闘技)クラス

現役のプロ総合格闘家が教える、MMA(総合格闘技)クラスです。キックボクシングにプラスして総合格闘技の様々な動きを取り入れた全身運動がメインとなります。格闘家が行う瞬発トレーニングや体幹トレーニングなど様々なトレーニングも提供致します！

火曜日：16:00～16:45

火曜日：17:00～17:45

土曜日：10:15～11:00

土曜日：11:15～12:00