

Studio Instructor

FE 岡崎大樹寺店



MISA

STRONG NATION

音に合わせて全身を動かす、格闘技×筋トレ×有酸素の燃焼系トレーニング！

パンチ・キック・スクワットなどを組み合わせた、リズム感のある全身エクササイズです。「楽しく動きたい！でもちゃんと効かせたい」そんな人にぴったり！

やさしめクラス

(飛ばない・ローインパクト)

初心者さんや久しぶりの運動の方にオススメ！ジャンプなしで、ゆっくりめの動きで全身をしっかり鍛えます。無理せず、心地よく汗をかきたい方にぴったりです！

通常クラス (ベーシック)

基本の動きに加えて、ジャンプやスピード感のある動きも取り入れた、フルパワーなトレーニング！しっかり脂肪を燃焼させたい方や、体力をつけたい方にオススメです。

Studio Instructor

FE 岡崎大樹寺店



MISA

バランスボール

音楽に合わせてバランスボールで楽しく弾んで体を動かすエクササイズ！

リズムによって弾むことで、体幹を鍛えながら脂肪燃焼もバッチリ！

初心者でも無理なく楽しめて、姿勢改善や筋力アップを目指せます。

最後はシャワーサナで心を落ち着け、静と動のバランスを楽しむ時間も。

楽しさと効果を両方体感できるレッスンです！

Studio Instructor

FE 岡崎大樹寺店



Ayaka

Hatha Basic

ハタヨガとはヨガのベースとなるものです。呼吸法と簡単なアーサナ(ポーズ)を中心に瞑想などを組み合わせて行うクラスです。ヨガがはじめての方でも気軽に参加いただけます。心も身体もスッキリさせていきましょう！

Hatha Advance

Hatha Basicよりも少し発展させたポーズを取り入れたクラスです。発展したポーズはチャレンジ精神を高めてくれる等、体力だけでなく精神面も強くする事ができるツールになります。

Studio Instructor

FE 岡崎大樹寺店



keico

リラックスヨガ

自分の事を後回しにがんばる現代のみなさまの、自分の心を見つめるお時間としてリラックスヨガはいかがですか？

ゆったりとした呼吸でポーズをとり、自律神経を整えていきましょう。

初めてヨガをされる方、運動がお久しぶりの方にもオススメなレッスンです！

ダイエットヨガ

体型の崩れを実感している方...

背筋の伸びた美しい姿勢になりたい方...

激しい運動は苦手な方...

自分のペースで続けたい方...

一緒に、体幹を使って代謝UP！筋力UP！免疫力向上！冷え解消を目指しましょう。

Studio Instructor

FE 岡崎大樹寺店



akko

POP PILATES

アップテンポな音楽に合わせて行うピラティス。楽しみながら少しだけがんばるエクササイズです。

ボディメイクヨガ

いろいろなポーズを組み合わせ、理想のボディラインを作っていきます。

ストレッチヨガ

ゆっくりと全身を伸ばし、心身ともにリラックスしていきます。レッスンはじめての方、ハードトレーニングの後でも無理なく参加いただけます。

Studio Instructor

FE 岡崎大樹寺店



市川

フィットネスフラ

フラのステップにフィットネスの要素を取り入れたエクササイズ。重心の移動と共にゆっくりと動くことで無理なく強度をあげながら簡単で安全に行うことができます。音楽に合わせて楽しくハンドモーションを覚えたり、フラのステップを踏みながら動いていくうちに、一曲踊れるようになっていきます♪一緒にハワイの雰
囲気に癒されながら楽しく体を動かしましょう！

Studio Instructor

FE 岡崎大樹寺店



きらく堂

きらくに武術

武術の動きでエクササイズ。武道の稽古でも行われる柔軟運動や動きを使った武術的“おきらくエクササイズ”です。武術の動きから日常的に活かせる重心感覚と身体操作法を身につけましょう。

-内容-

- ・柔軟法

柔軟性、可動性をつけるための手首、肘、肩の簡単なストレッチ。

- ・肩甲骨体操法

肩甲骨の可動性をアップするための身体操作法。

- ・中心力養成

自身のカラダの中心感覚と重心操作法を身につけましょう。

- ・おてがる護身術法

手解き(てほどき)という、つかまれた腕を外す護身術技法をご紹介します。