

Studio Instructor

FE 高浜店



Yuri

Basic Pilates

ピラティスが初めての方におすすめのやさしい入門クラス。呼吸に合わせてゆっくりと体を動かしながら、姿勢や体幹への意識を高めていきます。無理なく身体を整えながらしなやかに動けるベースを作っていきます。

Align Pilates

身体を整え動きやすさを引き出すクラス。姿勢のバランス、関節の柔らかさ、身体の安定感。それぞれを調和させながら『動ける身体』に整えていきます。

Beginner Flow Pilates

ピラティス初心者の方が少しずつステップアップできる動きのあるクラス。基本の動きをベースに呼吸を合わせて身体をなめらかにつなげて動かす『Flowスタイル』で進めていきます。

Studio Instructor

FE 高浜店



Asuka

SALSATION®

様々なジャンルの音楽に合わせて、曲を感じながら身体を動かすダンスフィットネスです。すべての動きに機能的な動きが取り入れられており、体幹や下半身などを鍛えることができます。

ZUMBA®

音楽に合わせて簡単な動きで楽しく踊るだけで筋力アップやストレス解消に効果があります。年齢や性別問わずどなたでも楽しむことができます。

Studio Instructor

FE 高浜店



YOSHIE

やさしいヨガ

身体を気持ちよく動かし無理なく伸ばし、心地良さを感じながらポーズをとっていくクラスです。やさしい動きと呼吸で心も身体もリフレッシュしましょう。

心と身体をゆるめるヨガ

呼吸と共にゆっくりと動き身体をほぐして緩めます。呼吸が深まり自然と心が落ち着いているのを実感できます。

Studio Instructor

FE 高浜店



Suzuki

ストレッチヨガ

呼吸を意識しながら全身をゆっくり伸ばし、心身の緊張をほぐすクラスです。柔軟性の向上や姿勢改善、リラックス効果が期待できるので運動初心者の方にもおすすめです。

スタイルアップ ピラティス

体幹を鍛えながら姿勢や柔軟性を改善できるエクササイズです。肩こりや腰痛の予防、ボディラインの引き締めにも効果的です。ぜひ一緒に健康で美しい身体づくりを目指しましょう♪

Studio Instructor

FE 高浜店



Ami

ZUMBA

楽しみながら音楽にのって
体を動かすダンスフィット
ネスプログラム。シンプル
なステップなので、初心者
の方でも安心して参加でき
ます！楽しみながらしっか
り汗をかけて、リフレッシュ
にもぴったりです♪

Studio Instructor

FE 高浜店



mio

BODYCOMBAT

ボクシングや空手、ムエタイなど世界の様々な格闘技を取り入れたワークアウトです。

キックやパンチなど、非日常的な動きはストレス解消、そして、しっかり動けば1回のクラスで最大570kcalを消費できるという報告もあり、シェイプアップしたい方にはおすすめです。