

Studio Instructor

FE 三田店



YOSHIMI

からだほぐしヨガ

ゆったりした呼吸を行いながら身体を伸ばしたり筋膜リリースを行い、ほぐしていきます。柔軟性アップ、腰痛や肩こりなど身体のお悩みを解消していきましょう。

シェイプアップヨガ

体幹やインナーマッスルに働きかける呼吸法やヨガの動きで、太りにくく痩せやすい、代謝の良い体づくりを目指します。

Studio Instructor

FE 三田店



Miki

背骨コンディショニング

背骨を整えることで様々なカラダの不調を改善に導くプログラム。「緩め」「矯正」「筋トレ」でセルフケアしましょう。※タオル持参

大人チアダンス

憧れのチアダンスを流行りの曲で楽しむプログラム。動きのレクチャーをしながら進めますので、初めての方でも大丈夫！チアダンスならではの一体感、充実感を味わいましょう。

フリースタイルダンス

K-pop、J-pop、洋楽ポップス、ジャズ、ディスコなど様々な曲で振り付けを楽しむオリジナルダンス。見よう見まねで大丈夫！楽しく踊りましょう♪

Studio Instructor

FE 三田店



橋本

太極拳

中国伝統武術の太極拳は、健康体操としてとても有名です。ゆっくり動きながら体幹を強化したり、リハビリのために運動したり、脳トレにも効果があったりと、様々な目的で楽しめます。初めての方もお気軽にご参加ください！

Studio Instructor

FE 三田店



宮崎智恵

エンジョイエアロ

曲のリズムに合わせて楽しく動きながら持久力アップと脂肪燃焼を目指します。

ボディコンディショニング

筋肉を補うトレーニングとストレッチで血流促し体調を整えます。

機能改善ストレッチ

筋肉をほぐすことで疲れにくい身体をつくり、不調を改善します。

Studio Instructor

FE 三田店



AZU

ヨガトレ

ヨガのポーズにトレーニング要素を少しプラスして心地よい身体づくりを目指していきます。

メンテナンスヨガ

身体をほぐして呼吸とポーズを行うことで、心身共にリラックスし身体のバランスを整えていきます。

Studio Instructor

FE 三田店



足立佳奈

ZUMBA

ラテンの音楽に合わせて真似して踊るダンス
フィットネス！楽しみ
ながらしっかり汗をか
いて、脂肪燃焼してい
きましょう♪

Studio Instructor

FE 三田店



YURI

ダンス入門

基礎トレーニングをメインに音楽に合わせてダンスの基本をお伝えしていきます。音に合わせて楽しい時間を過ごしましょう♪