

Studio Instructor

FE 鯖江店



CHIE

モーニングヨガ

Mon. (月曜日)
9:45~10:30

一日のスタートに心身ともに心地よく目覚めさせ整えます。

凝り固まった身体をほぐし伸ばすことで、筋肉も温め、トレーニング効果を高めましょう♪

Studio Instructor

FE 鯖江店



AYAKA

アロマヨガ

Tue. (火曜日)
20:30～21:00

アロマヨガ。就寝前の一日のリセット時間。
リラックスする神経を刺激して、一日の身体の疲れをとしましょう。

Studio Instructor

FE 鯖江店



MIKA

KPOP

Thu. (木曜日)
10:00~10:45

KPOPの音楽に合わせて踊るダンスで、基本的なベースはHIPHOPです。
曲のサビを完コピでゆっくり指導していきます。

ボクササイズ

Thu. (木曜日)
11:00~11:45

ボクシングの動きを曲のリズムに合わせてながらトレーニングするクラスです。
初心者でも取り組みやすいエクササイズ。