

Studio Instructor

FE 都城店



YURIKA

ZUMBA®

ラテン音楽を中心に世界中の音楽を楽しむダンスフィットネスです。

上手に踊らなくて大丈夫！

1番は楽しむこと♪

ストレス発散、汗もしっかりかけるので運動効果もバツグンです。

Studio Instructor

FE 都城店



鈴木 康洋

キックボクシング チャレンジ

タイの国技ムエタイ
(タイ式キックボクシング)
をベースに
エアー縄跳び、
シャドーボクシング
(相手を想像してパンチ、キック、肘打ち、膝蹴りを繰り返し出す)、ミットトレーニング
(専用ミットにキック、膝蹴りを打つ)を行います。

Studio Instructor

FE 都城店



ZUMBA®

ラテン系の音楽を楽しみながら
見様見真似で踊っていく、世界
中で愛されているダンスフィッ
トネスです！

正解・不正解はないのでそんなこ
とは気にせず、音楽にのせて気
持ちよくのびのびと、一緒にカ
ラダを動かしましょう！

M E G

Studio Instructor FE 都城店



MARUNO

ストレッチヨガ

ヨガでは、心身を整える動きをメインに時にメリハリをつけて終えた時の心地良さを実感してもらえます。

バレトン

バレトンでは、効率よく汗をかき誰もが簡単にできる動きをメインに行っていき達成感を実感していただけます。

フィットネス・バレエ・ヨガの融合です。