

Studio Instructor

FE 高富店



Hitomi

SALSATION

音楽とダンスを融合させたダンス
フィットネスプログラムです。
名前は「Salsa（サルサ）」と
「Sensation（感覚、感動）」を組
み合わせた造語で、「音楽を感じて
踊る」ことを大切にしています。

CHOREOLOGY

音楽に合わせて振付を踊るダンス
フィットネスプログラムです。1曲
ごとにしっかりとした振付があ
り、ダンススキルの向上も目指せ
ます。

Studio Instructor

FE 高富店



yuki

ZUMBA

ラテン音楽中心のダンスエクササイズです。

インストラクターの動きを真似するだけで、ダンス未経験の方でも楽しめるパーティの様な陽気なプログラムです♪

背骨コンディショニング

腰痛、膝痛、股関節痛や首こり肩こり、自律神経、内臓不調など、あらゆる身体の不調の原因となる神経や骨を緩め、矯正し、筋力強化するプログラムです。

Studio Instructor

FE 高富店



引き締めフローヨガ

流れる様に動いていきます。
全身をストレッチしながら力強く
動いていきます。
楽しく動いていきましょう！

MIDORI

Studio Instructor

FE 高富店



JURIA

エナジーフローヨガ

流れるような動きと呼吸を合わせ全身をダイナミックに動かしていきます。

エネルギーに満ち溢れた心と体でチャレンジする楽しさを味わっていきましょう！集中力や代謝UPされたい方にもおすすめです。

リラックスフローヨガ

季節や不調に合わせて、一つ一つのポーズを繋ぎゆったりと流れる様に動いていきます。自律神経を整え、心身をリラックスさせる時間を過ごしましょう。

リフレッシュヨガ

寝ている間に硬くなりやすい体。午前の中に体をほぐし整えることで、体だけでなく心までスッキリとリフレッシュさせていきます。心身のバランスを整えてより良い一日をスタートさせていきましょう！

Studio Instructor

FE 高富店



AKIKO

ZUMBA

ラテンの音楽を中心に様々なジャンルの音楽に合わせて、インストラクターの動きを真似しながら全身を使って踊るダンスフィットネスです。

初心者の方も楽しめ、ストレス発散できます。

DISCO WORLD

70～90年代のディスコサウンドや誰でも1度は耳にしたことのある懐かしの名曲に定番のステップをフィットネス風アレンジしたダンスエクササイズです。

繰り返しが多くダンス初心者でも楽しめます。

AKIKO先生オリジナルの昭和ダンスも簡単で癖になりますよ。