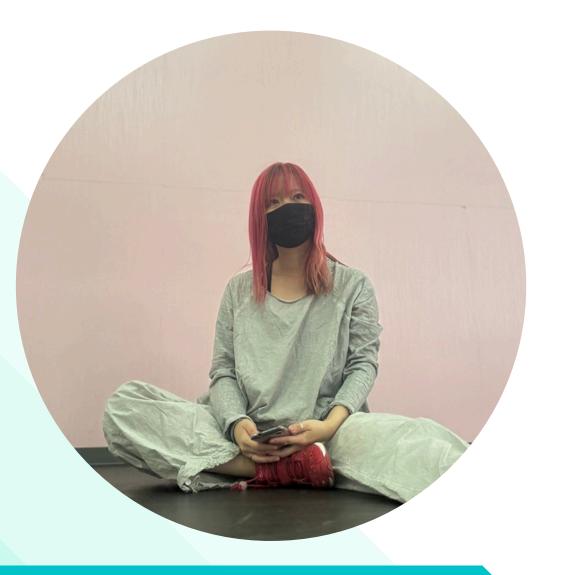
### Studio Instructor FE 高富店



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 EE 高富店



MIDORI

### 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!

## Studio Instructor EE 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、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。 午前の間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

## 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にアレンジしたダン スエクササイズです。

繰り返しが多くダンス初心者でも <u>楽しめま</u>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。