

Studio Instructor FE 目黒碑文谷店



MAYU

KPOPダンス

ダンスの基礎練習とKPOPカバーダンスの振付をメインに進めていきます。

月毎に曲を変え、ゆっくりと丁寧に振付を進めていきますので初心者の方も大歓迎です。

もちろんダンス未経験者、経験者問わずどなたでもご参加頂けます。

楽しく踊りながら体力向上しましょう！

HIPHOPダンス

ストレッチ、アイソレーション、リズムトレーニング、ステップ練習、最後に振付を行います。音に合わせてリズム感も養います。

動きやステップ等を繰り返しやりながら踊りを覚えていきますので、ダンス未経験者、ダンス経験者問わずどなたでもご参加頂けます。

一緒に楽しく踊りましょう！

Studio Instructor FE 目黒碑文谷店



Mariko

ヨガベーシック

ヨガの基本的な呼吸とポーズを丁寧に行います。一つ一つのポーズを確認しながら、心と体にじっくりと向き合ってください。初心者の方、体が硬い方も安心してご参加下さい。

ハタヨガ アライメント

身体的、精神的なテーマに基づき、安全かつ効果的に柔軟性と強さをバランスよく培います。中級者向けのクラスです。

Studio Instructor FE 目黒碑文谷店



ちょふ

ラテンダンス入門

ラテンダンスの基本的なステップをラテン音楽に乗せながら踊りましょう！
踊ったことがないという方でも大丈夫!!
手足を大きく動かしてシェイプアップしましょう！
ダンスをしてみたいけど何から始めればいいのか分からないという方にオススメです！

コピーダンス

あなたの踊ってみたいダンスはありますか？！
憧れのスターと同じ踊りをしたいというあなたの願いを叶えます！
踊りたいダンスがなくても大丈夫！
有名な振付を解説しながら教えるので、初心者の方でもしっかり踊れるようになります！

Studio Instructor

FE 目黒碑文谷店



emiri

リラックスヨガ

座位を中心としたアサナ（ポーズ）・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るヨガのクラスです。これからヨガを始めたい方におススメです！！

現代社会において過敏になっている神経を休ませ、疲労物質・ストレスが放出されることで心身ともにリセットを目指していきます。しなやかな身体づくりとリラックス効果も期待されます！

Studio Instructor

FE 目黒碑文谷店



SHII

リラックスヨガ

ヨガが初めての方でも大丈夫！ご自身のペースで、無理せずゆっくり身体を動かしていきましょう。疲れた時こそ、おすすめです。

ハタヨガ

いつもより少し頑張りたい時に。運動量を増やしながら、可動域を広げていきます。終わった後に心と身体が軽くなる、初心者の方向けクラスです。

Studio Instructor

FE 目黒碑文谷店



Yui

バレトン

バレTONはフィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせたトレーニングです。裸足で行い、音楽に合わせて動いていきます。

私たちが生活するうえでとても大切な役割を果たしている足の裏。意識的に動かして、体幹を鍛えていきましょう！

Studio Instructor

FE 目黒碑文谷店



北條 彩香

シェイプアップ エアロ

エアロビクスと筋トレで代謝を上げ、シェイプアップを目指すクラスです。

強度高めの走るエアロビクスと大きな筋肉を鍛える筋トレを行い、30分間でダイエット効果を狙いましょう!!

Studio Instructor FE 目黒碑文谷店



Arisa

ジャイロキネシス®

ジャイロキネシス®は、元バレエダンサーが自身のケガを克服するために開発したニューヨーク生まれのエクササイズ。

前半はイスに座り、骨盤～背骨の動きをメインに波打つような動きを繰り返しながら、体中の関節にスペースを作り出すように深い呼吸と共に動かしていきます。

【背骨の持つ様々な動き】

伸展（アーチ）、屈曲（カール）
回旋（スパイラル）、側屈（サイドアーチ）それらを組み合わせかわせた動き（ウェーブ）などを順に行っていきます。

イスに座ってエクササイズを始めるので、運動経験が少ない方にこそチャレンジしていただきたいと思います。どうぞ安心してご参加くださいませ。