

Studio Instructor

FE NARIMASU



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！

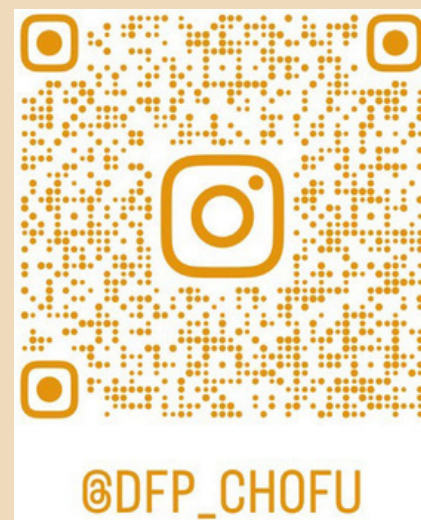
コピーダンス

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！

＼室内シューズをご用意ください！／



@DFP_CHOFU

Studio Instructor

FE NARIMASU



北條彩香

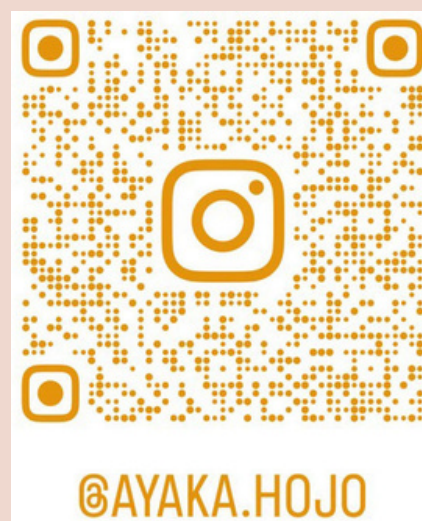
体力アップ エアロビクス

エアロビクスは足踏みから始まり、
様々なステップを組み合わせで動く
有酸素運動です。

後半は音楽のテンポを上げて、しっ
かり汗をかいていきます。

初めての方も安心してご参加くださ
い。

＼室内シューズをご用意ください！／



@AYAKA.HOJO

Studio Instructor

FE NARIMASU



HAYATO

リズムキックボクササイズ

音楽にあわせてパンチやキック

エルボー、空手、ムエタイなど格闘技の
様々な動きを中心に身体全身を大きく動か
す有酸素運動と筋力トレーニングを組み合
わせたコンビネーション

プログラムです

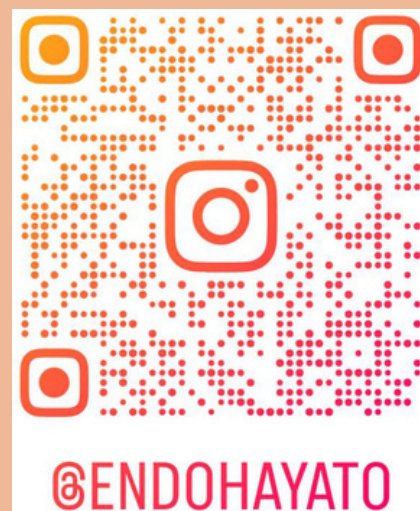
はじめての方でも楽しく参加できます

コアコンデショニング ワークアウト

体幹部の強化やバランス、柔軟性を向上を
するためのトレーニングや、音楽に合わせて
身体全身を大きく動かす自重トレーニング
を行います。

体幹インナーマッスルを強化し、姿勢改善
やシェイプアップまた体力の向上にも効果
的です。

＼室内シューズをご用意ください！／



Studio Instructor

FE NARIMASU



Yuri

ZUMBA

見よう見まねで楽しく踊って、脂肪燃焼が期待できる、ダンスエクササイズです。Party、disco、お祭り騒ぎがコンセプトだから、間違えた、出来ない、と、いった概念は一切なく、振り付けも覚えなくてOKです。とにかく、楽しめたら100点！一緒に踊りましょう！

HIPHOP超入門

Danceで一番大切な音の取り方、アイソレーションと呼ばれる身体の動かし方を、先ずはゆっくり練習します。さらに、基本の動きだけで、少し踊ってみます。超簡単な動きでも、コツを掴むとカッコよく見えますよ。Dance未経験でも、安心してご参加頂けます。Let's Challenge!

＼室内シューズをご用意ください！／



@LEO.YURI.001

Studio Instructor

FE NARIMASU



Miki

バランスボールエクササイズ

楽しみながら体幹トレーニング！

バランスボールに座って、音楽に合わせて弾んで全身を動かします。体幹を鍛えながら、姿勢改善・代謝アップに効果的。運動が久しぶりの方や、産後の体力づくりにもおすすめです。

【こんな方におすすめ】

- ・運動初心者の方
- ・体を引き締めたい方
- ・肩こりや腰痛が気になる方
- ・楽しく運動したい方



有酸素ダンス

脂肪燃焼&ストレス発散！

シンプルなステップを音楽に合わせて楽しく繰り返す、有酸素運動クラス。ダンス初心者でもOK！無理なく続けられる有酸素運動で、全身の代謝を高めて汗をかきましょう♪

【こんな方におすすめ】

- ・ダイエットしたい方
- ・踊ってみたい方
- ・ストレス解消したい方

すっきりヨガ

心も体もリフレッシュ

呼吸に合わせてゆったりと体を動かし、こわばった筋肉をほぐしていきます。肩こり・腰痛改善や、ストレス緩和、姿勢改善に効果的。柔軟性がない方、運動が苦手な方にもおすすめのクラスです。

【こんな方におすすめ】

- ・体がかたいと感じている方
- ・ヨガ初心者の方
- ・姿勢改善・肩こり解消を目指したい方

Studio Instructor

FE NARIMASU



Kazuna

ベーシックヨガ

基本を大切にしながら、体の使い方や意識の向け方を丁寧にみていくクラスです。

ポーズの質を高めたい方や、丁寧に練習を続けたい方におすすめです。

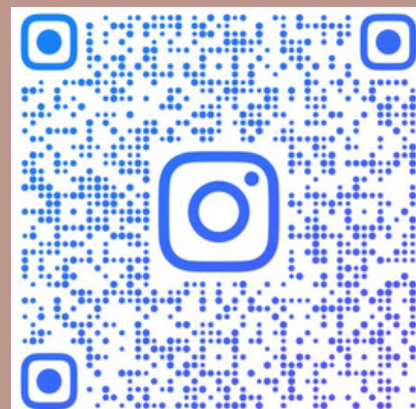
初めての方も安心してご参加いただけます。

フローヨガ

呼吸と動きを合わせて全身を動かしていくクラスです。

姿勢や体の使い方を確認しながら、全身をバランスよく動かします。

リフレッシュしたいときにぴったりのクラスです。



@KAZUNA_YOGA_

Studio Instructor

FE NARIMASU



Maiko

エナジーヨガ

呼吸に合わせて流れるように動き、全身の巡りを高める「活力アップ」のクラスです。太陽礼拝をベースにしっかり身体を動かし、代謝促進・リフレッシュ効果が得られます。

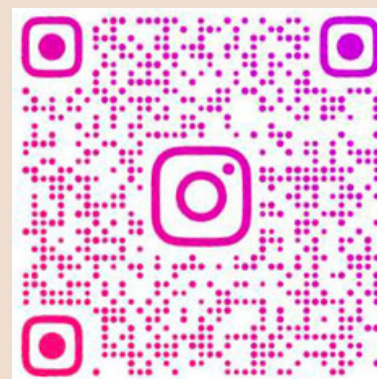
スタイルアップヨガ

骨盤まわり・体幹・ヒップ・二の腕など、気になる部分を引き締め&姿勢改善クラス。筋肉を丁寧に使い、ボディラインを整えていきます。

リラックスヨガ

ゆったりとしたペースで呼吸を整え、全身を丁寧にほぐしていくリラクゼーション重視のクラス。

緊張や疲れを手放し、副交感神経を優位にすることで、心身ともに穏やかさを取り戻します。



Studio Instructor

FE NARIMASU



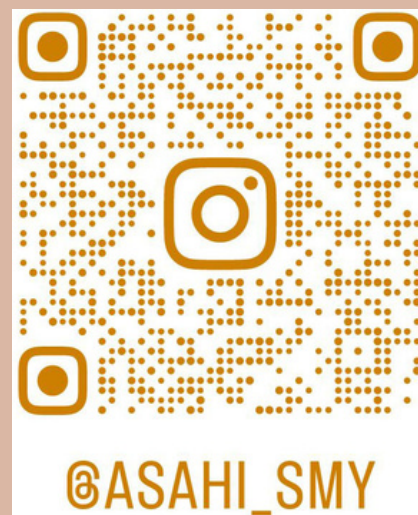
Asahi

バレトン

フィットネスの筋力トレーニング、バレエのしなやかな動き、ヨガの柔軟性向上を組み合わせたプログラムです。

裸足または滑りにくい靴下でご参加いただき、足裏の感覚を養うことができます。

全身をバランスよく鍛えたい方、体幹を強化したい方、柔軟性を向上させたい方、音楽に合わせて一緒に楽しみましょう！



Studio Instructor

FE NARIMASU



Ayano

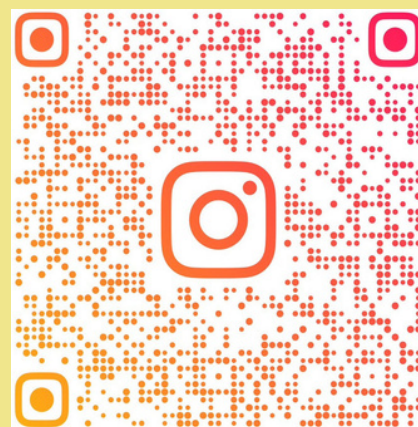
ZUMBA

ラテン系の音楽と世界の音楽を使ったダンスエクササイズで、楽しく踊りながら、カロリー消費や脂肪燃焼、心肺機能の向上を目指すプログラムです。ラテンのリズムに乗りながらダンスパーティのような雰囲気を楽しむことができるので心の健康もサポートします。

【Ayano's class】

老若男女問わず、ダンス経験の有無も関係なく初心者の方にもご参加いただけるよう分かりやすいキューイングとシンプルな振り付けで中強度を目指します。

＼室内シューズをご用意ください！／



ZIN.AYANO.2017

Studio Instructor

FE NARIMASU



Kasumi

代謝アップピラティス

胸式呼吸の練習から始め、体幹を意識しながら全身の筋肉をバランスよく動かすピラティスのクラスです。

代謝アップはもちろん、姿勢改善や冷え対策にも効果的です。

血流と代謝を促し、姿勢を整え、軽やかな一日をスタートしましょう♪

ジャズダンス

呼吸と動きを合わせて全身を動かしていくクラスです。

姿勢や体の使い方を確認しながら、全身をバランスよく動かします。

リフレッシュしたいときにぴったりのクラスです。

