

Studio Instructor

FE 半田店



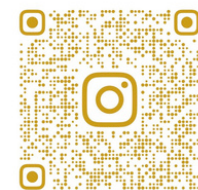
tomo

HIIT the Beat

音楽に合わせて体を動かす
新感覚のエクササイズ！
ジャンプやスクワットなどの
シンプルな動きをリズムに
合わせるだけで、筋トレと
有酸素運動を同時に叶えられる
のが魅力です。

ダンスのように楽しく体を動かせる
ので、運動が苦手な方でも
夢中になれます。

「楽しさ」と「しっかり効果」を
両立した時間をお届けします！
ぜひ一緒にリズムに乗って、
全身を引き締めましょう！



@TO_TRAINEE.R

Studio Instructor

FE 半田店



キックボクシング
エクササイズ

ハリウッドセレブやラウンド
ガールもやっている

キックボクシング
エクササイズ

ダイエットはもちろん
二の腕、ウエストに効果大！
汗滝レベルのストレス発散
エクササイズです♪

yacht 

Studio Instructor

FE 半田店



NAJYU

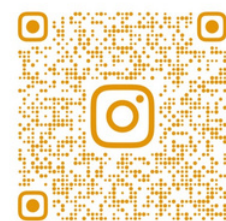
ジャズダンス
ヒップホップダンス

ダンス未経験の方、ダンスやって
みたい方、どなたでも大歓迎♪

音楽に合わせて体を動かすと、
気分がスッキリして心も元気に！

踊ってみたい曲のリクエストも
是非お待ちしております！！

誰でも気軽に楽しめる
ダンスレッスンで、
一緒に踊って笑顔になりましょう♪



@NA_JUNINI

Studio Instructor

FE 半田店



YUKI

マットピラティス

ゆっくり呼吸しながら
体を動かして、コア（体幹）
を整えつつ、姿勢やバランス
も自然にアップ。
運動が苦手な人でも無理なく
続けられて、終わったあとは
心も体もスッキリ♪