

Studio Instructor

FE 春日店



emi

フリースタイルダンス

ジャンルに捉われないフリースタイルという幅広いダンスの表現を通して音に合わせて楽しく体を動かしましょう!!

モーニングフローヨガ

呼吸に意識を向けて流れる様に動いていくクラスです。その時々で違う身体の違いに気づき、あらゆる効果を是非一緒に体感しましょう!!

Studio Instructor

FE

春日店



らくらくストレッチ

初心者の方でも気軽に入れるストレッチです。柔軟性を高め、リラックス効果が得られるエクササイズです。

ピラティス45

体幹を強化し、姿勢改善やバランス感覚を整えていくレッスンです。

AYA

Studio Instructor

FE 春日店



Aya

ZUMBA

ZUMBAは様々なジャンルの
曲で楽しむ、ダンスフィット
ネスエクササイズです。
間違いは気にせず、楽しんで
踊ってしっかり汗をかきま
しょう！

初心者の方も大歓迎!!
一緒に楽しみましょう！

Studio Instructor

FE 春日店



ハタヨガ

太陽礼拝をベースに基本的なヨガのポーズを呼吸に合わせてながらゆっくりと行っていきます。

リラックス効果や心身のバランスを整えて安定した心を目指していきます。

Sawako

Studio Instructor

FE 春日店



K-POPダンス
HIPHOP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♪

アイソレーションなど、ダンスの基礎から振り付けまで、丁寧に分かりやすく教えていきます！

ダンスは楽しむことが一番！

楽しみながらかっこいいダンスを一緒に習得していきましょう！

YUI

Studio Instructor

FE 春日店



TAMAMI

バレエストレッチ

クラシックバレエの動きを取り入れたストレッチクラス

ゆっくり全身を緩めていくので、身体がかたい方もバレエをやったことがない方も安心して受けられます。

しなやかな身体を目指しましょう！

体幹トレーニング

地味にキツイ！けどスツキリする！！

軽いストレッチから始め、音楽に合わせて合わせてトレーニングしていきます。

参加される方に合わせて強度を調整しますので安心して受けていただけます！

ブレない体幹を鍛えましょう！

Studio Instructor

FE 春日店



ryotaro

エアロビクス

音楽に合わせて楽しく踊るエアロビクスレッスン！
たくさん汗をかいて、楽しく有酸素運動を行いましょう！！

ボクササイズ

パンチやキックなど格闘技要素たくさんのボクササイズレッスン！
かっこいいパンチやキックで気持ちの良い汗を一緒にかきましょ！

Studio Instructor

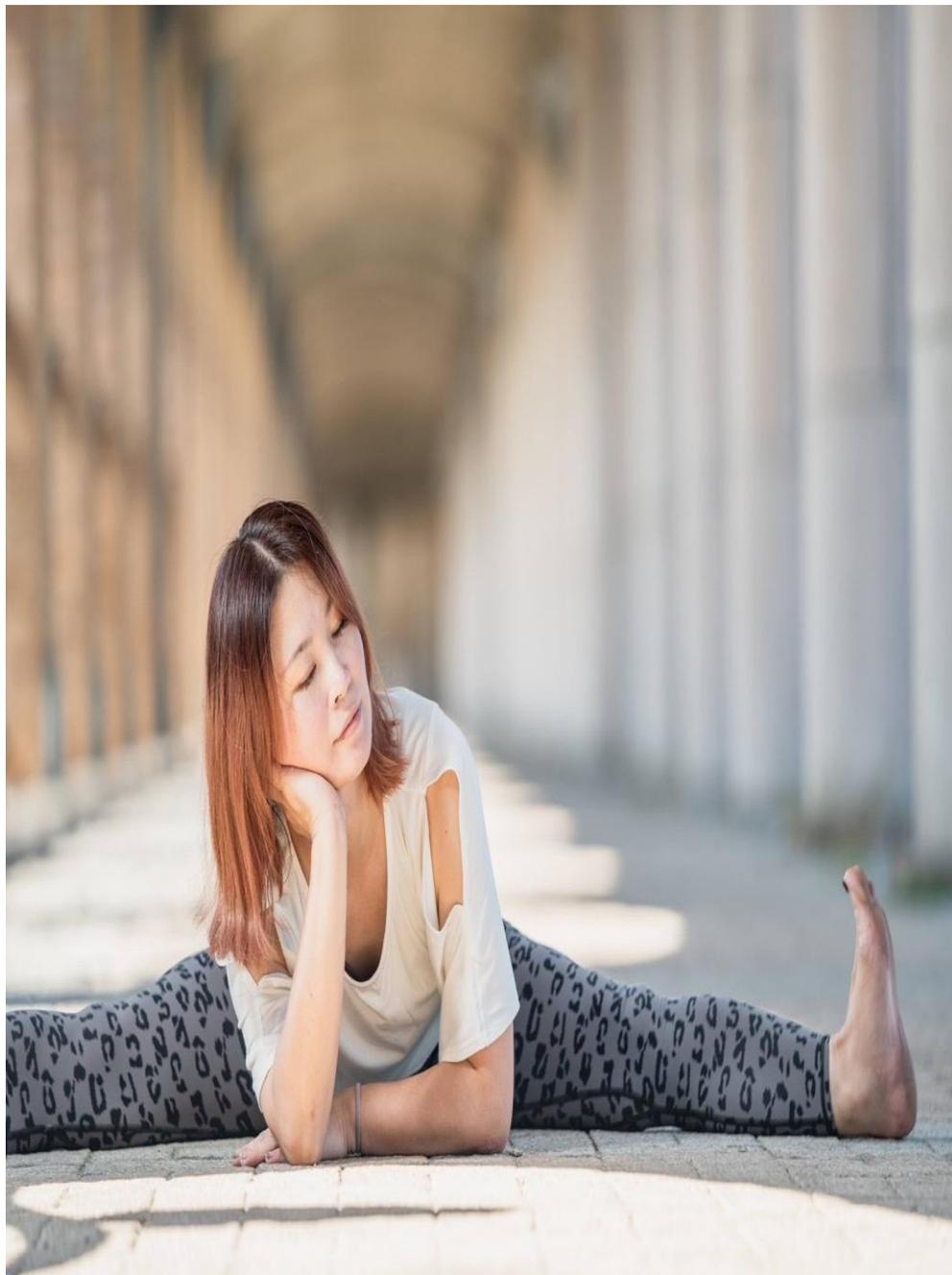


ボディメイクヨガ

一緒に楽しく！
心も身体もヘルシー
ビューティーになりま
しょう！！

MIHO

Studio Instructor



eri

美姿勢ヨガ

姿勢を改善することを目的としたヨガのクラスです。
歪みを整えるようなヨガのポーズや、インナーマッスルを整えるトレーニングを行いながら、心と身体を整えます。

疲労回復ヨガ

リラックスポーズで呼吸を深め、ストレスでこわばった体の緊張を緩めて心と身体をリセットするクラスです。
疲れているとき、リフレッシュしたい方にオススメ。