

Studio Instructor

FE 津島店



水口涼子

レッスンプログラム

★初めてのバランスボール

関節への負担が少なく、体幹を鍛えられます。
簡単な動きがメインです。少しずつ体幹・
体力をアップしていきましょう！
初心者大歓迎です！

★燃焼系バランスボール

体幹を鍛えながらも『お腹に効く！』
骨盤底筋群にも効くトレーニング系レッスンです。
楽しく健康的に痩せたい方は是非ご参加ください！
体力・筋力・心肺機能の向上や、脂肪燃焼にも
効果的です！！



Studio Instructor

FE 津島店



sayumi

レッスンプログラム

★リフレッシュフローヨガ

呼吸に合わせてポーズを流れるように繋ぎ、
全身バランスよく動きます。

肩凝り解消、姿勢を整えたい方におすすめ！！

スッキリ前向きな自分に出会えるクラスです♪
初心者の方も安心してご参加ください♪



Studio Instructor

FE 津島店



Yo-suke

レッスンプログラム

★骨盤調整ヨガ

骨盤周辺の筋肉をほぐし、正しい姿勢へと導くレッスンです。

骨盤の歪みやズレを改善して身体のバランスを整えます。



★シェイプアップヨガ

比較的アクティブなプログラムで、バランスのよいボディラインに効果的なヨガです。

ヨガ初心者の方でも効果的に脂肪燃焼が期待出来ます。お気軽にご参加下さい。

★ボクシングエクササイズ

ボクシングの動きをリズムよく繰り返し、引き締まった理想の身体を目指します。

ストレス解消や楽しく運動したい方にもおすすめ！

Studio Instructor

FE 津島店



AKIKO

レッスンプログラム

★ZUMBA

ラテンの音楽を中心とした様々な音楽に合わせて、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。

初心者の方も楽しめて、ダイエットや運動不足解消、ストレス発散できます！！



Studio Instructor

FE 津島店



Rico

レッスンプログラム

★ベリーダンス

ダンス未経験の方、運動が苦手な方、身体が硬くても大丈夫！

お腹を出さずに楽しめます。

安心してご参加下さい♪

★期待できる効果★

- ・姿勢改善&美しい立ち姿勢
- ・ウエスト周りの引き締め
- ・骨盤の安定と体幹の強化
- ・更年期や冷え性対策にも◎！
- ・自分自身と向き合う時間



Studio Instructor

FE 津島店



manami

レッスンプログラム

★リラックスピラティス

呼吸に合わせて、ゆったりと身体を整えます。
心も身体もリラックスできる時間をお過ごし下さい

整体師としてセルフケアの仕方もお伝えします◎

★ボールエクササイズ

ボールを使った体幹エクササイズは、インナーマッスルを効率的に鍛える事ができます。
姿勢や骨盤を安定させ、腰や肩への負担軽減・体の左右差を整えていきます。



Studio Instructor

FE 津島店



saeko

レッスンプログラム

★ビギナーピラティス

ピラティスはリハビリを目的として考案されたエクササイズです。

ピラティスの呼吸法、基本動作を習得者して効果的にインナーマッスルを強化していきましょう！

★体を整えるヨガ

シンプルなポーズを中心に呼吸に合わせてながら動いていきます。

普段使いにくい筋肉を伸ばしていくことで冷えの解消や、代謝の向上も目指せます！



Studio Instructor

FE 津島店



早川 友規

レッスンプログラム

★太極拳

『楊名時太極拳』と『波動太極拳』を行います。
ゆったりした動きや身体を振動させる動きで
心身のバランスを取り、健康増進を目指します。

★姿勢改善ゆるメゾット

人（ヒト）本来の状態を目指すため、
人が生まれてから立ち上がるまでの動きから作り
上げたメゾットです。



★護身術

7つの秘伝と9種類の礼法をメインに伝えながら
究極の護身に近づくことを目指します。

Studio Instructor

FE 津島店



Rika

レッスンプログラム

★ととのえヨガ～週のはじまりに～

呼吸と共に身体を緩め、優しく整えていくクラスです。週の始まりに、内側に余白を作りすっきりとした気持ちで新しい一週間を一緒に迎えましょう♪

★やわらかヴィンヤサ

呼吸に合わせて流れるようにポーズをつないでいく動きのあるレッスンです。
太陽礼拝をベースに全身を優しく目覚めさせます。
心身を軽やかに整えましょう。
動いてすっきりしたい方におすすめです！



Studio Instructor

FE 津島店



アッキー

レッスンプログラム

★ZUMBA

世界中のあらゆるジャンルの音楽を取り入れたダンスエクササイズです。
簡単な振り付けを楽しみながら、しっかりと脂肪燃焼できるクラスです！！

★ベーシックエアロ

エアロビクスの基本のステップを楽しみながらインストラクターのオリジナルの振り付けも同時に楽しめるクラスです。
しっかりと汗もかけますよー！！

