

Studio Instructor

FE 長居公園店



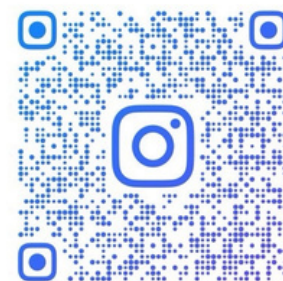
Maki

リラックスヨガ

ゆったりとした呼吸とやさしいポーズで、心と体の緊張をほだき、深いリラクゼーションへと導くクラスです。忙しさやストレスでこわばった身体、モヤモヤした気持ち、コリや疲労感を和らげ、ゆっくりと整えていきましょう。

腸活ヨガ

呼吸を深めながら、やさしいポーズや腸ほぐしマッサージで内臓を刺激し、腸のぜん動運動を促進。便秘や冷え、むくみ、肌荒れ、ストレス解消、アンチエイジングなど、さまざまな不調や症状の改善が期待できます



@MAKI.CO.T

Studio Instructor

FE 長居公園店



NAGISA

ZUMBA

ZUMBA（ズンバ）とは、ラテン音楽に合わせて楽しく体を動かすフィットネスダンスです。

45分間のレッスンで約400～600kcalを消費でき、楽しみながらしっかり脂肪燃焼！

どなたでも参加OK！

ダンスが初めての方も大歓迎♪

リズムに乗って全身を動かしながら、ストレス解消&気分もリフレッシュできます。笑顔あふれる時間を一緒に楽しみましょう♪



@NAGISA.S.NUTS

Studio Instructor

FE 長居公園店



RIKO

全身スッキリ フローヨガ

運動量は多めですが、初心者の方も大歓迎！ヨガのポーズを流れで行い、身体のバランスを整えるクラスです。体幹強化、姿勢改善、代謝アップ！ゆっくり説明しながら行うので安心してご参加ください♪

リラックスヨガ

老若男女問わず皆さん大歓迎！ゆっくりとポーズをとり、身体の凝りや詰まりを流して1週間の疲れをリセットするクラスです。疲労回復、快眠、自律神経を整えます！このヨガの時間だけでも自分の心と体に向き合い、一緒に心身の凝りを取り除きましょう！



@RIKOYOGA23

Studio Instructor

FE 長居公園店



KAHO

リフレッシュヨガ

朝から気持ち良く呼吸に合わせて動くクラス。チャレンジポーズも一緒に楽しみましょう！

ボディメイク ピラティス

テーマに沿って部位をたくさん使うクラス。体を引き締めたい、体幹をつけたい方お待ちしております！



@KAHOCHAN0923

Studio Instructor

FE 長居公園店



yukari

背骨コンデショニングヨガ

背骨をしなやかに動かすことで自律神経のバランスを整え、心も身体も健やかに。

骨盤調整ヨガ

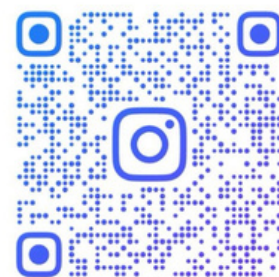
ポーズのなかで股関節や骨盤まわりの筋肉を使って骨盤のゆがみを整えていきます。ぽっこりお腹が気になる方にも効果的です。

エクササイズヨガ

股関節や骨盤などのエクササイズをしてしっかり使ってから、ヨガの伸びやかな動きをしていきましょう！

肩コリ腰痛調整ヨガ

呼吸にあわせて肩や背骨まわりを動かすことで、カチカチに固まった筋肉をほぐし、緩めていきます。



@R.YOGA.RO

Studio Instructor

FE 長居公園店



SUZU

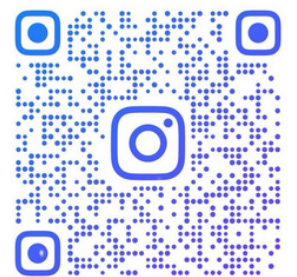
ZUMBA

ZUMBAは、どなたでもご参加頂けます。

ご自身で運動強度を調節することができますので、頑張りすぎず音楽に合わせて身体を動かす事を楽しんでくださいね。

ラテンの音楽に合わせて動くとき楽しい気分になりストレスも発散できますよ♪

完璧を求めず自分を開放して素敵な音楽を、心と身体で楽しんでくださいー！



@SUZY.CHAN.1

Studio Instructor

FE 長居公園店



AZU

Lesmills

BODYCOMBAT

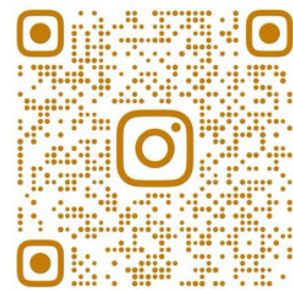
空手やボクシング、テコンドーなど、様々な格闘技の動きを取り入れたハイエネルギーワークアウト。

BODYCOMBAT™の動きはシンプルで覚えやすく、仮想の相手へのパンチやキックで意識的に身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果を期待できます。背中や腕、肩、脚の筋肉も刺激するので、体幹トレーニングとしても最適です。

筋力トレーニング

コアや背中、お尻など様々な部位にアプローチし、身体のバランス・コントロール力を高めていきます。

運動が苦手・1人では不安な方でも気軽にご参加頂けるようにプログラムを組んでいます。



@AZU.FIT.PILATES

Studio Instructor

FE 長居公園店



MAREI

フィットネスキックボクシング

キックボクシングの動きを使った全身運動。心拍数や、代謝をあげ燃焼率を向上させます。肩甲骨周り、体幹周り、股関節周りの筋肉を向上させ、美しい筋肉が手に入ります！

ダイエットトレーニング

普段使わない深層部の筋肉を呼び起こし、身体の機能性を向上させ、燃焼率、基礎代謝を向上させます。

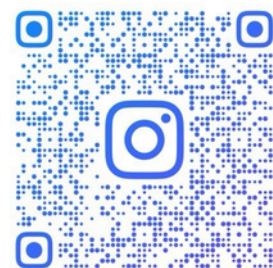
引き締まったお身体を目指しましょう！

姿勢改善コンディショニング

骨格の歪みや筋肉のバランスを整え、巻き肩、猫背、反り腰、O脚などの崩れた姿勢を本来の正しい状態に戻します。ストレッチ、トレーニング、運動療法を用いて、痛み・不調のないお身体を目指します。

フィットネス空手

空手の基本的な動作や作法を用いて全身運動をします。身体の安定性、連動性などの運動パフォーマンスを向上させ、体幹が鍛えられます。



@PHYSICALHEALTHMAREI