FE 岡崎羽根店



マユミ

ZUMBA

世界中の音楽が使いながらダンス とエアロのプログラムです。 ビートを感じて、体が動きました。

ビートを感じて、体が動きましょ う!

ズンバで、ダンスと喜びで心身と もにリフレッシュ!

体を動かして、笑顔で、生き生き と!

性別関係なく、皆さんが待ちして おります。

FE 岡崎羽根店



YURI

マシンピラティス

姿勢改善と体幹トレーニングで あなたの毎日をサポート。 初心者の方も安心して楽しく続 けられる ピラティスレッスンをお届けし ます。

からだを整え、こころも軽く 笑顔で続けられるピラティスを 一緒に始めてみませんか

FE 岡崎羽根店

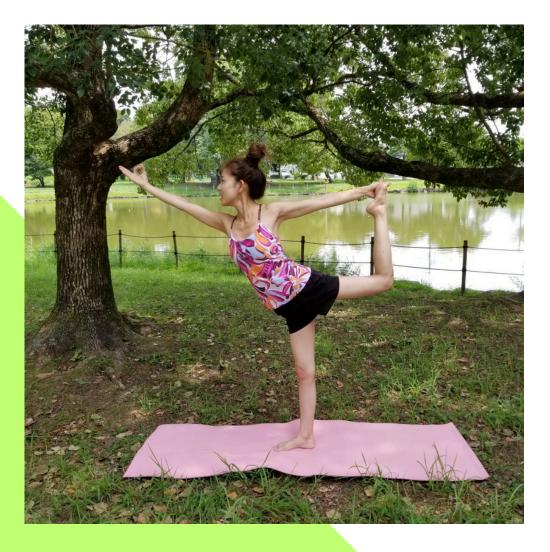


namiko

フィットネスフラ

フラのステップにフィットネスの要素を取り入れたエクササイズ。 重心の移動と共にゆっくりと動信をで無理なく強度をあげながらもで安全に行うことができます。 音楽に合わせて楽しくハンドモーションを覚えたり、フラのステップ 踏みながら動いていくうちに、一 踊れるようになっています♪ 一緒にハワイの雰囲気に癒されなら楽しく体を動かしましょう!

FE 岡崎羽根店



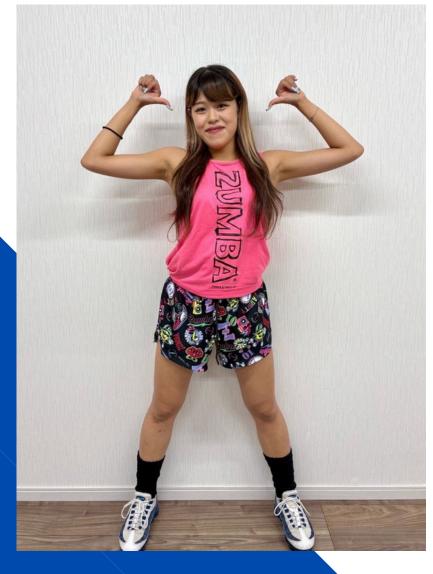
keico

ビギナーヨガ

自分の事を後回しにがんばる現代の みなさまの、自分の心を見つめてあ げるお時間としてヨガを取り入れて みてはいかがですか? ゆったりとした呼吸でポーズをとり ながら、自律神経を整え、体幹を鍛 え、心の中をクリアにしていきまし

ょう!!!

FE 岡崎羽根店



聖花

ZUMBA

ZUMBAはラテン系音楽に合わせて楽 しく踊るダンスフィットネス エクササイズです。

『ダンスを上手に踊る』『ダンスを覚える』といったレッスンではなく『ダンスの動きで楽しく汗を流す』を目的としたプログラムです!
脂肪燃焼効果、ダイエット効果、ストレス発散効果などが期待できます!

初めてでも大丈夫!シンプルな動作の繰り返しで気づいたら自然と 踊れるようになっちゃいます! ぜひ一緒にたくさん笑って楽しみながら踊りましょう!