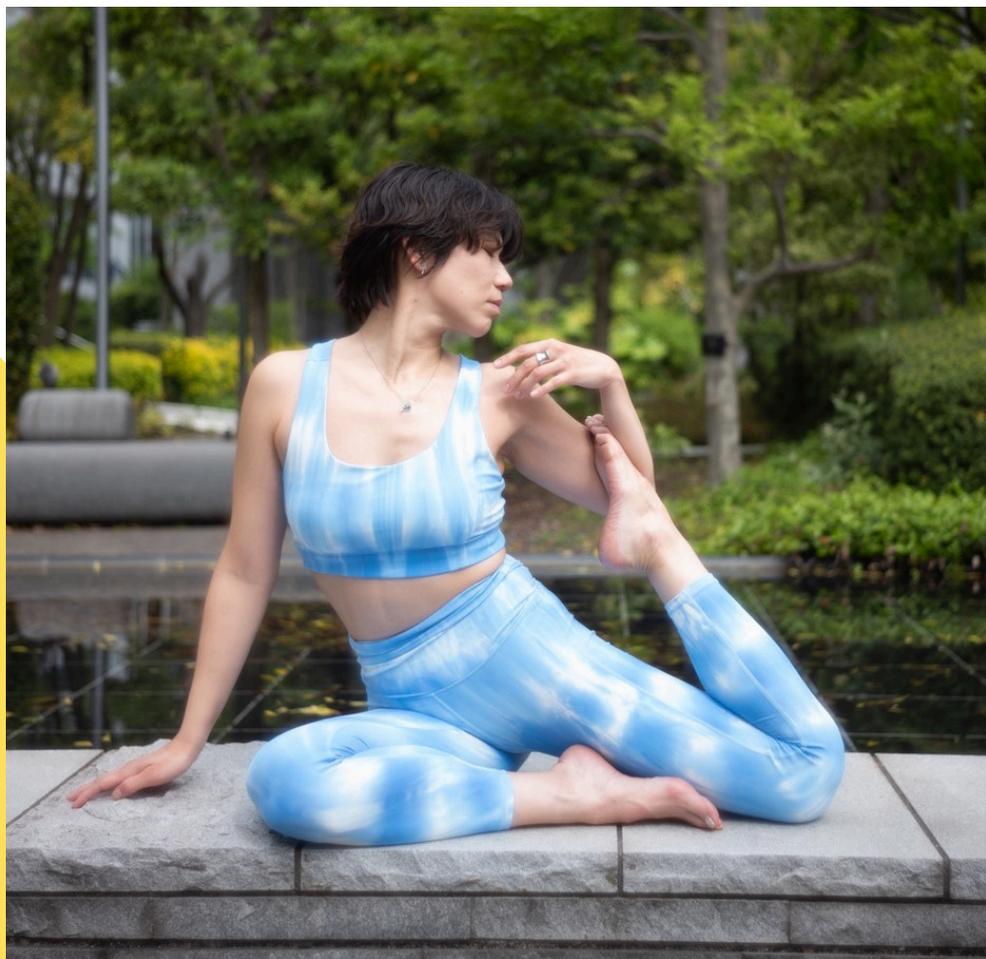


# Studio Instructor

FE 藤沢駅前店



**Natsumi**

## 整えるヨガ

骨盤・股関節・肩甲骨まわりをやさしく動かし、全身のバランスを整えるクラスです。

肩こりや腰痛が気になる方、初心者の方にもおすすめです🎵

## DISCOWORLD®

70～80年代の懐かしいディスコから最新ヒットまで！ノリのいい音楽に合わせてシンプルなステップで踊れるプログラムです。初心者でも安心、思いきり踊ってストレス発散&リフレッシュ。懐かしのディスコをもう一度！踊るのが好き、とにかく楽しみたい方におすすめのプログラムです

# Studio Instructor

FE 藤沢駅前店



まめ

## ゆったりほぐすヨガ

座り方や歩き方など、日頃のくせによる体のゆがみは誰にでもあるもの。体の真ん中を意識しながら、そのゆがみをもとの場所にやさしくもどしてあげるようにゆったりほぐすヨガです。裏テーマは「きれいな姿勢づくり」

## 朝の全身すっきりヨガ

1日のはじまりに、頭のとっぺんから足のつま先まで全身にふれて伸ばしてあげて、体をすっきり目覚めさせてあげるヨガを。

裏テーマは「美尻づくり」です。

# Studio Instructor

FE 藤沢駅前店



みどり

## ボディメイクヨガ

ヨガの呼吸法やポーズで、内側から引き締まった美しいボディラインを作っていくクラス。

必要な呼吸筋やターゲット筋をほぐしてから、少しずつ強度を上げていくのではじめての方でもご参加頂けます。

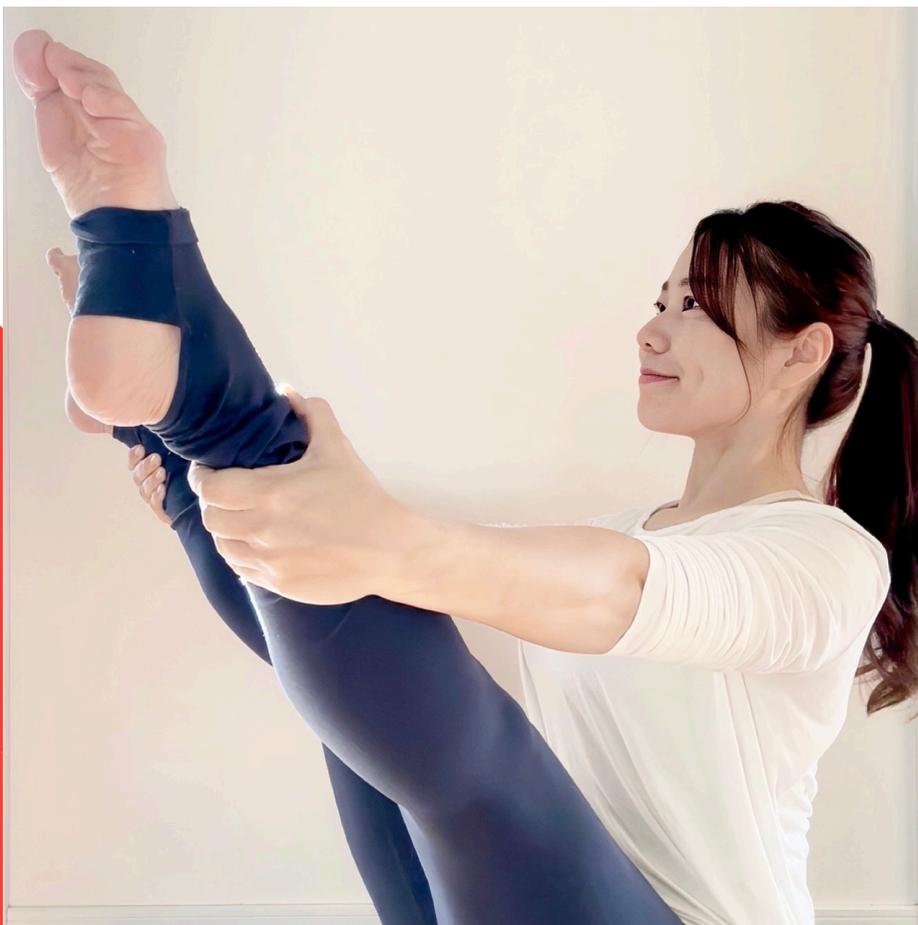
## リラックスヨガ

丁寧な呼吸と共に、1つのポーズをゆっくり行い、その時間の中で変化していく身体を味わいながら過ごしていくクラスです。

ポーズの説明も丁寧に基礎から行いますので初心者の方にもオススメです。

# Studio Instructor

FE 藤沢駅前店



**TOMOE**

## 5年後の自分のためのピ ラティス

レッスンごとにアプローチする部位を変えながら、骨盤・腹部・背骨など、姿勢を保持するための深層筋を整え、呼吸を深めます。

年齢とともに起こりやすい筋力低下や、左右前後のバランスにも丁寧に目を向け、芯のあるしなやかな体づくりをサポート。

リフォーマーが初めての方でも安心してご参加ください。

# Studio Instructor

**FE** 藤沢駅前店



**sato**

## ヨガ

ヨガの基本的なポーズや深い呼吸で心身のバランスを整えます。基礎から丁寧にやっていきましょう！  
どなたでも歓迎です！

## 整体ピラティス

自力整体を取り入れ身体の左右前後バランスを整えながらエクササイズします。  
男性も女性も歓迎です！  
一緒に整えていきましょう。

# Studio Instructor

**FE** 藤沢駅前店



さやか

## ベーシックヨガ

呼吸・姿勢・基本の動きを丁寧に。体の使い方を整えながら、柔軟性と安定感を高めます。運動が久しぶりの方やヨガ初心者も、安心して参加できるクラスです。

## 体引き締めフローヨガ

全身を大きく動かし、体幹をしっかり刺激。呼吸と動きをつなげて、汗をかきながら引き締めを実感。運動効果と爽快感を同時に味わえるアクティブなヨガです。

# Studio Instructor

FE 藤沢駅前店



**SAKURA**

## ベーシックヨガ

呼吸を大切にしながら  
体と心を優しく整えるヨガクラスで  
す。

自分の体に目を向け、  
少しホッとできる45分。  
初めての方もどなたでも大歓迎で  
す。

一緒にこの時間を楽しみましょう。