

FE

名張店

INSTRUCTOR



ZUMBA

初心者の方大歓迎!!

**ZUMBAは
ラテンのリズムに合わせて踊る
ダンスフィットネスです。
世界各国の色々な曲を使っのダンスは
とっても楽しくて効果的!!**

**参加される皆様は
インストラクターの真似をするだけ…!!**

**パーティの様な雰囲気
一緒に楽しみましょう♪**

水曜日

10:00 ~ 10:45

エフイー

FE

名張店

INSTRUCTOR



野山 恭史

キック

ボクシング

初心者の方でもできるクラスです!!

1からパンチやキックのフォームを確認しながら簡単にキックボクシングを体験できます!!

1人で運動する時間が苦手な方でも気軽に有酸素運動ができ、ストレス発散にもおすすめです!

火曜日(隔週)

19:00~

FE

名張店

INSTRUCTOR



KOUMI

エアロビクス

音楽に合わせて無理なく身体を動かすエアロビクスです。

身体づくりや健康維持におすすめです!!

月曜日・火曜日

10:00~10:45

パワーヨガ

呼吸に合わせてしっかり体を動かし、筋力と柔軟性を高めるパワーヨガです。

今の自分に意識を向けながら無理なく行い、心と体を整えます。

初めての方や久しぶりの方も安心してご参加いただけます!!

月曜日

火曜日

9:00~9:45

11:00~11:45