

Studio Instructor

FE 南仙台店



HARUKA

リラックスヨガ

頑張りすぎている身体と心を優しくゆるめて
整えるクラスです。

呼吸をゆったり流しながら肩関節、股関節、
骨盤まわりを中心に動かし全身の疲れを
リセットしていきます。

やさしい動きが中心ですが、
しっかり伸びて「効く気持ちよさ」も感じら
れます。

冷えやむくみ、なんとなくの不調が気になる
方にもおすすめです。

パワーヨガ

しっかり動きをしっかり整える。

強さとしなやかさを引き出す

パワーヨガクラスです。

呼吸に合わせてダイナミックに動きながら、
筋力と柔軟性を高めていきます。

きつさもありますが

その分しっかり効くので、終わった後の爽快
感は格別です。

汗をかいてスッキリしたい方

、引き締めたい方、自分をもう一段引き上げ
たい方におすすめです！

Studio Instructor

FE 南仙台店



MARI

ピラティス

初心者の方も安心の、優しいピラティスクラスです。

マットも使ったやさしい動きで、無理なく体を整えていきます。

忙しい毎日の中で、つい後回しになりがちな自分のケア。

この時間だけはゆっくりと、自分の身体と向き合いながら、心も体もリセットしていきましょう。

今の身体の状態は

今まで頑張ってきた証拠です！

これからは

頑張りすぎず、

今の自分に合ったペースで、心地よく続けられる習慣づくりをしていきましょう！

趣味

たくさん動いた後のお酒と

Netflix

資格

マットピラティス / メンタルヘルス

Studio Instructor

FE 南仙台店



CHIAKI

ラジヨガ体操

ケンハラクマ先生考案。

みなさんお馴染みのラジオ体操のように健康の為に毎日の習慣として続けられるヨガ。という意味を込めて作られました。老若男女問わず誰でもご参加頂ける内容です。ヨガ初めての方も安心してご参加下さいませ。

バレトンソールシンセシス

バレエ、フィットネス、ヨガ。

3つの要素を取り入れた

フィットネスプログラムです。

心肺機能の向上、筋持久力の向上、リフレッシュなどに効果的です。無理なくご自身のペースで大丈夫なので
楽しく動いて行きましょう！

リラックスヨガ

立位のポーズを行わず、座位や仰向けを中心に心と体をやさしく労わるリラックスヨガです。呼吸を深めながら全身の緊張をゆるめ、1日の疲れを解放します。ヨガが初めての方や運動が久しぶりの方、お仕事帰りでリラックスしたい方にも安心してご参加いただける内容です。

1日の終わりに、自分を整える時間を。

Studio Instructor

FE 南仙台店



MAKI

ヨガ棒エクササイズ

ヨガ棒で深く伸びる、新感覚ストレッチ。
身体の奥までゆるめて整え、
軽やかな自分へ。
初心者OK・リラックス重視のクラスです。

ベーシックヨガ

呼吸とともに基本を丁寧に。
はじめてでも安心のベーシックヨガ。
心と身体を整えるシンプルで
穏やかな時間をご一緒に

パワーヨガ

呼吸と動きがつながる、
ダイナミックフロー。
しっかり動いて、整えて、満たされる時間。

アロマヨガ

香りに癒され、呼吸が深まる。
心と身体がやさしくほどけていく優しい時間
作りませんか？
難しいポーズはありません。
初心者の方大歓迎です。

Studio Instructor

FE 南仙台店



MADOKA

☆レッスン名☆

マシンピラティス
(リフォーマーベーシック)

☆レッスン内容☆

マシンのサポートで
誰でも効率よく全身を
調整できる基本クラスです。

☆レッスン名☆

マシンピラティス
(ボディーメイク)

☆レッスン内容☆

下半身をメインに整える
ボディメイクのクラスです。

Studio Instructor

FE 南仙台店



YOKO

☆レッスン名☆

マシンピラティス

マシンピラティスは、ピラティスの考え方をもとに、リフォーマーと呼ばれる専用マシンを使って行うピラティスです。マシンのスプリングが動きを補助したり抵抗を加えたりすることで、狙った筋肉に集中的にアプローチ！運動経験がなく、筋力に自信がない方、怪我歴がある方でも取り組みやすく、姿勢のクセを整えたり、腰痛予防、ボディラインを引き締めるのに最適です！

☆趣味☆

猫いじり / ライブ観戦

Studio Instructor

FE 南仙台店



MEGUMI

☆基礎バレエストレッチ & ポジショニングトレーニング☆

初めての方におすすめです♪

☆Rhythm&STEP☆

リズム感を身につけたい方向け♪
ダンスをこれから始めてみたい
方向け！

☆強化ストレッチ & 自重体幹 バランストレーニング☆

年齢・男女問わずおすすめ！頭のとっ
ぺんから脚先まで全身を柔らかく強く
して、怪我をしにくいカラダづくり♪

☆基礎バレエストレッチ & タ ーン & ジャンプ☆

初級を体験された中級・女性向け

☆Rhythm&Dance☆

ダンスの基礎であるトレーニングはも
ちろん各部位をしっかりと動かすアイソ
レーショントレーニング!!!
簡単なプレアクロや振り付けにもチャ
レンジ♪