

Studio Instructor

FE 川越的場店



村田 隆子

初級エアロ

音楽に合わせてエアロビクスの基本動作を覚え、体を動かしていきます。

しっかりと汗をかけるクラスです。

中級エアロ

リラックスヨガ

呼吸と共に体を動かし調整をし、心をリラックスさせます。終わった後はスッキリ爽やかな充実感を味わえます。

Studio Instructor

FE 川越的場店



瀬端 由佳

ZUMBA

ラテン音楽を融合させたダンスエクササイズです。
楽しみながら有酸素運動ができます。

ポールストレッチ

ストレッチポールを使いながら体をほぐしていく、調整系プログラムになります。
ストレッチポールの使い方がわからない方、興味のある方大歓迎です。
丁寧に指導して行きます。

Studio Instructor

FE 川越的場店



工藤 光世

初級エアロ

基本の動作の組み合わせとアームワークで頭の体操お行い音楽に合わせて楽しみながら全身を動かして行きます。

中級エアロ

基本動作から複雑な動き、方向転換等段階を踏んで動き、コンビネーションを楽しめます。

ZUMBA

ラテン系を中心とした世界の様々なダンスエクササイズ。

マットピラティス

効率的に体を動かし。ストレッチと同時に体幹やインナーマッスルを鍛え骨から全身を鍛えます。

Studio Instructor

FE 川越的場店



りか

身体改善プログラム

首、肩、腰、膝、股関節、体の様々な痛みに関本アプローチをするレッスンです。

1日の始まりや、トレーニング前に体の可動域を広げることでコンディション、パフォーマンスの向上を狙えます。

ご年配から上級トレーニーまでどなたでもご参加頂けます。

ボディメイク

ストレッチと自重筋力トレーニングを組み合わせ、体を整え、理想のボディラインを目指します。

ここで筋肉の使い方、ポジションを習得してトレーニングして頂くとより効果的です。

Studio Instructor

FE 川越的場店



Naoko

ピラティス

ストレッチポールを使用しストレッチやバランス、ピラティスで身体を整えるクラスです。

ピラティス初めての方、などにも分かりやすいクラスになっています。

コアトレ

ストレッチや筋膜リリースも入れながらインナーマッスルを鍛えるクラスです。初めての筋トレ系レッスンご参加の方でも楽しみながら鍛えられるようにリラックスタイムを入れながらのクラスになります。

Studio Instructor

FE 川越的場店



羽柴 真季

キックボクシング 入門

元NJKFライセンス保持者がエクササイズ希望から、ガッツリ習得したい方まで幅広くレッスン致します。

もちろんストレス発散の方も大歓迎です。