Studio Instructor

F.E 浜松志都呂店

SAYU

エアロビクス入門

効果

- 基本ステップ（Vステップ、グレープバインなど）
- 簡単な振り付け
- ゆっくりしたテンポの音楽
- ウォームアップとクールダウン

ZUMBA

効果

- 脂肪燃焼（カロリー消費が高い）
- 心肺機能の向上
- ストレス発散
- リズム感アップ

持ち物

タオル、飲み物、室内シューズ

是非ご参加ください!!

※インストラクターの予定により日付が変更される場合があります。

Studio Instructor

F.E 浜松志都呂店

Mina

モーニングヨガ

効果

- 体がスッキリ目覚める
- 血行が良くなり代謝アップ
- 集中力や気分が整う
- 肩こり・腰のこわばりの軽減

アロマヨガ

効果

- ストレス軽減・リラックス効果
- 自律神経のバランスを整える
- 気分転換や安眠のサポート
- 呼吸が深くなりやすい

フローヨガ

効果

- 全身の筋力・柔軟性アップ
- 代謝向上・脂肪燃焼サポート
- 呼吸と動きの一体感による集中力向上
- 運動後の爽快感・ストレス発散

持ち物

タオル、飲み物

是非ご参加ください!!

※インストラクターの予定により日付が変更される場合があります。

Studio Instructor

F.E 浜松志都呂店

KAORI

姿勢改善ピラティス

効果

- 猫背や巻き肩が改善して見た目がスッキリ
- 肩こり・腰痛の軽減
- 疲れにくい体になる
- スタイルアップ（お腹・背中が引き締まる）
- 呼吸が深くなりリラックスしやすくなる

脂肪燃焼エクササイズ

効果

- 代謝アップ
- 疲れにくく動きやすい体作り
- ダイエット効果有り

ローラーピラティス

効果

・筋肉のコリ・張りをほぐす
・姿勢改善
・体幹強化
・血行促進・むくみ解消
・柔軟性アップ

持ち物

タオル、飲み物、室内シューズ

是非ご参加ください!!

※インストラクターの予定により日付が変更される場合があります。

Studio Instructor

F.E 浜松志都呂店

るみ

エアロビクス初級

運動に慣れていない人向け

- 動きがシンプル（歩く・ステップ中心）
- ゆっくりめのテンポ
- 振り付けが短く覚えやすい
- → 楽しく体を動かす・基礎づくりが目的

エアロビクス中級

少し慣れてきた人向け

- 動きのバリエーションが増える
- コンビネーション（つなぎ）が出てくる
- テンポもやや速め
- → 脂肪燃焼＋動きを楽しむ段階

ダンスエアロ初級

しっかり動ける人向け

- 複雑で長い振り付け
- ジャンプやターンなどダイナミックな動き
- テンポが速く運動量が多い
- → 高い脂肪燃焼＋パフォーマンス性

持ち物

タオル、飲み物、室内シューズ

是非ご参加ください!!

※インストラクターの予定により日付が変更される場合があります。

Studio Instructor

FE 浜松志都呂店

Minami

ヨガ

おすすめポイント

運動が苦手でも始めやすい

- 自宅でもできる（マット1枚でOK）
- 年齢問わず続けられる
- リラックスと運動を同時に得られる

「ガッツリ鍛えたい」というより、「整えたい」
「疲れを抜きたい」という人には
かなり相性がいいです。

持ち物

タオル、飲み物

是非ご参加ください!!

※インストラクターの予定により日付が変更される場合があります。

Studio Instructor

FE 浜松志都呂店

SAEKO

フロアバレエ

効果

- 姿勢改善（猫背・反り腰の改善）
- 柔軟性アップ（特に股関節）
- 体幹の安定
- バレエの基本動作（ターンアウトなど）の理解向上

マットピラティス

効果

- 姿勢改善（猫背・反り腰の改善）
- 体幹の安定・引き締め
- 柔軟性アップ
- 腰痛や肩こりの軽減
- ボディラインの引き締め

持ち物

タオル、飲み物、室内シューズ

是非ご参加ください!!

※インストラクターの予定により日付が変更される場合があります。