

Studio Instructor

FE 徳島沖浜店



藤井

セルフ整体

テニスボールを使って凝り固まった箇所を丁寧にほぐした後にストレッチを行います。

毎日頑張っている身体に至福のひと時を☆

コジイズブーツキャンプ

パーソナルトレーナーによる筋トレ×有酸素のプログラムです。

楽しい音楽に合わせてながら、メリハリのある引き締まった身体を作っていきましょう！

Studio Instructor

FE 徳島沖浜店



Sachiko

HIPHOP

ストレッチ、リズム練習、基礎的なステップ、最後に振付けを踊ります♪

初めての方でも安心してご参加いただけるレッスンです！

一緒に楽しくかっこいいダンスを踊りましょう♪

K-POP

流行りのK-POPのサビに合わせてアーティストの振付けをそのまま踊る完コピクラスです♪

ゆっくり丁寧に進めていくので、初心者の方でも安心して楽しく踊れるレッスンです♪

Studio Instructor

FE 徳島沖浜店



ASUKA

ヨガ

心と身体のバランスを整えながら、柔軟性や筋力を高めていきます。

また日々のストレスを和らげ、心を穏やかに一緒に過ごしましょう！

バレエ

バレエの優雅な動きは体幹や柔軟性、バランス感覚を養います。「バレエは初めて」という方も大歓迎です。

音楽に合わせて身体を動かしながら、美しく健やかな時間を一緒に楽しみませんか。

Studio Instructor

FE 徳島沖浜店



ASUKA

リラックスヨガ

深い呼吸とゆったりとしたポーズで、心と体を休ませていきます。日々の疲れをリセットし、心地よいリラックスタイムを過ごしましょう。

ベーシックヨガ

基本のポーズと呼吸を大切にしながら、心と体を整えます。ヨガが初めての方から、基本を見直したい方まで幅広く楽しんでいただけます。

Studio Instructor

FE 徳島沖浜店



MAI

ハタヨガ

基本的なヨガのポーズを行うクラスです。

時にはチャレンジポーズにも挑戦しながら楽しく動いていきましょう。

フローヨガ

太陽礼拝やバリエーション様々なポーズを組み合わせた内容をフロースタイルで行うクラスです。

ポーズとともにゆっくり呼吸をすれば心も身体も軽くなります。

Studio Instructor

FE 徳島沖浜店



香菜

ヨガ

身体の全体を動かし、
身体に溜まった毒素や
老廃物を排出するのを
助け、内側からも外側
からも健康的な身体を
目指しましょう。身体
を動かせたあとは至福
のシャバーサナで身体
全身をリラックスして
いただきます！

Studio Instructor

FE 徳島沖浜店



ヨガ

普段あまり使わない呼吸法を使い、全身をリラックスさせ、心地の良いポーズをとり、身体の歪みを整えて脂肪燃焼を高めます。代謝の良い、バランスのとれた身体を目指しましょう！

> **hinano** <

Studio Instructor

FE 徳島沖浜店



> **kiyomi** <

バランスボール エクササイズ

医療器具として開発されたバランスボールを使って、姿勢と呼吸を意識しながら音楽に合わせて弾む、有酸素運動です。最新の曲から昭和歌謡、アニメソングまでなんでもアリ♪楽しく一緒に体力づくりをしていきましょう！