

Studio Instructor

FE 長野店



HIROSHI

キックボクシング

キックボクシングを取り入れたエクササイズ。筋肉をつけ基礎代謝を上げリバウンドしずらい体作り、ミット打ちでストレス発散、筋肉バランスの調整や体の可動域を上げることもできます。キックボクシングに興味のある方、やってみたいけどキックボクシングジムまで行くのは勇気が出ない方、ダイエットの為に一緒にレッスンしましょう！

ミット打ちも行いますのでストレス発散にもなりますよ！

Studio Instructor

FE 長野店



ERI

歪み改善 デトックスヨガ

ヨガのポーズによるストレッチ効果と自身で行うタイ古式マッサージの圧迫により筋肉を緩め、身体の歪みや痛みを調整開放しココロとカラダのバランスを整えていくプログラムです。

リラックス フローヨガ

テーマに合わせて筋膜連結部位をヨガとピラティスの動きで活性化&リリースしていくクラスです。

Studio Instructor

FE 長野店



AOKI

初級ピラティス

インナーマッスルを強化し、体の柔軟性を高め、体全体のバランスを整えることで、しなやかな動きや正しい姿勢に導き、健康的で美しい体を一緒に目指しましょう。