

Studio Instructor

FE 広陵店



SAE

ほぐしヨガ

ヨガツールを使って気膜をほぐし、体の凝りや歪みを整えてからヨガを行うことで体の柔軟性や可動域を広げ、よりリラックス効果もUPします

ビギナーズヨガ

解剖学の知識をベースに一つ一つのポーズを丁寧に行います。毎月アプローチする身体の部位やテーマを変えてレッスンを行います

Studio Instructor

FE 広陵店



MIZHO

Yogic arts

マーシャルアーツやセルフタイマツサージを組み込んだyoga。運動量も多く発汗を促すことで免疫力の向上、ストレス解消にも効果的なメソッドです。一つのポーズを自身と向き合いながら行うことでメンタルケアにも繋がります。

Studio Instructor

FE 広陵店



AKANE

シェイプアップヨガ

お腹周りだけでなく、背中腰回りのバランスを向上して体の軸を整えます。

Flow yoga

動きと呼吸を合わせて流れるようにいるんなヨガポーズをとるレッスンです

開脚ストレッチヨガ

前半はしっかりと股関節周りをストレッチし、後半はリツイのポーズで下半身をアプローチし、開脚しやすい体を作ります

Studio Instructor

FE 広陵店



SAYAKA

バレエヨガ

アロマの心地よい香りとリラックスできる音楽を聴きながら簡単なバレエの基礎とヨガ、筋トレ等組み合わせたレッスンをを行います

Studio Instructor

FE 広陵店



HARU

ZUMBA

ラテンを中心に世界中の音楽を楽しみながら行うダンスフィットネスです。上手に踊る必要なし！ストレス発散ができ、脂肪燃焼効果もあります。ZUMBAで心と身体もhappyになりましょう！

Studio Instructor

FE 広陵店



ARI

ZUMBA

速いリズムと遅いリズムの曲を組み合わせており、多くのカロリーを消費するため脂肪燃焼に効果的です！
陽気な音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！

Studio Instructor

FE 広陵店



CHIZUKI

モビリティ トレーニング

日常動作からスポーツ動作
まで運動能力を底上げる
ための基本となるモビリ
ティ、各回テーマを設けた柔
軟性UPのためのストレッ
チ、少しチャレンジングな
体幹トレーニングも入れ込
み楽しく運動能力を上げて
みませんか？

Studio Instructor

FE 広陵店



きむにい

ボクササイズ

有酸素と無酸素運動を組み合わせた全身運動で、脂肪燃焼効果、筋力UP、ストレス解消など、様々な効果が期待できます。パンチやステップなどの動きで全身を動かすため、カロリー消費量が多く、ダイエット効果が期待できます。