

Studio Instructor

FE 碧南店



AI

ZUMBA

簡単！楽しい！
マネするだけ！
ZUMBAはラテ
ン音楽を中心と
したダンスフロ
ットネスプログ
ラムです。上手
に踊れなくても
大丈夫！乐的と
こといるの、安
心してご参加
ください！！

STUDIO LESSON INSTRUCTOR



JULIANA

FIT-JUMP

トランポリンを用いた全身運動で、特に体幹や下肢の強化に優れています。また、ストレス発散にもとても効果的！J-POP,KPOP,洋楽など様々なジャンルの曲で構成されているため、一度は聴いたことのある曲に合わせて、楽しくエクササイズできるものの特徴です♪



Yacht

kick & punch

ハリウッドセレブもやっている
キックボクシングエクササイズ
ウエストや二の腕など身体の気になる部位分を
しっかりシェイプアップ！！
日頃のストレス発散に！！