

Studio Instructor

FE 中川店



SAKKO

リズムトレーニング ダンス(HIP-HOP)

HIPHOPベースで
ゆっくり進めていきます
柔軟から始めます(^^

懐かしの曲や
今流行りの曲も！

- ・お友達・娘・息子さん
- ・お孫さん?!と
一緒に踊れるように
なっちゃいませんか？

Studio Instructor

FE 中川店



Y U R I

デトックスヨガ

深い呼吸をしながら
ポーズを行い、

身体の内側から
温めむくみや冷えを
改善します。

身体のめぐりを良くし
全身をデトックスしましょう！

Studio Instructor

FE 中川店



Y U K O
(ゆーこりん)

ZUMBA

ラテン系の音楽をはじめ、
世界中のさまざまな音楽を
全身で感じながら楽しく
脂肪燃焼できる
ダンスフィットネスです。

シンプルな振り付けと
楽しい音楽でストレス発散

姿勢改善

ポールコンディショニング

体のさまざまな部位の
筋膜リリースをして

むくみ解消や関節可動域も広げていき
からだの歪み.左右バランスを整え、
正しい姿勢.美しい姿勢を作ること
で痩せやすい体づくりをしていきましょう。

Studio Instructor

FE 中川店



M A K I

ボディメイク ピラティス

筋 膜 を リ リ ー ス し、
インナーマッスルをえます。
コリやむくみも改善して
歪 みを え 代謝UP！
ボディバランスのとれた
強く し な や か な
インナービューティへときます。

Studio Instructor

FE 中川店



大 吉

デトックスダイエット プログラム

筋トレ(運動)には
デトックスにも効果があります。

汗からの老廃物排出はもちろん
心拍数や筋肉量が増加することで
血行が良くなり代謝もUPします。

血行促進と代謝UPも
デトックスには不可欠な要素です。

ダイエットはもちろんのこと、
身体も心もスッキリできます！

お気軽にご参加ください

Studio Instructor

FE 中川店



I K U M I

Z U M B A

ダイエット・ストレス発散に効果的
様々な音楽に合わせて
楽しく汗をかきましょう♪

S T R O N G N A T I O N

音楽に合わせてながらHIIT🔥

短時間で効率よく脂肪燃焼や
カロリー消費をしたい方にオススメ

はじめてのエアロビクス

アクティブ系レッスン初心者向け
音楽に合わせて、基本的な足踏みから
ステップを繋げ楽しみながら体力も向上

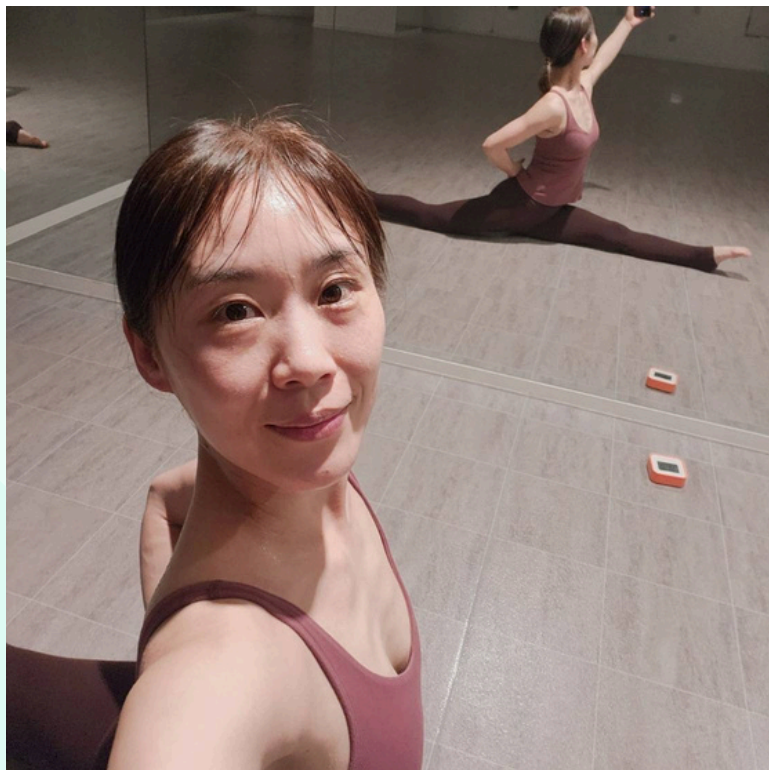
バランスコーディネーション

歪み改善・腰痛・肩こりが
気になる方におススメ！

簡単なエクササイズで身体をほぐします！！

Studio Instructor

FE 中川店



S O N

筋トレ前後の ストレッチヨガ

ストレッチで関節可動域が広がると
正しい姿勢がとりやすくなり、
必要な筋肉をしっかりと動かせるため
効いている感覚も掴みやすくなります。

リラックスヨガ

心を穏やかにする呼吸法と
ポーズを身に付け、
深いリラックス効果を得られます。

めぐりヨガ

血液やリンパの流れを促進する
ポーズを中心に行います
美肌効果やたるみ解消など効果あり◎

姿勢改善ヨガ

身体をほぐし、美しい姿勢を
維持するための筋肉を刺激することで
正しい姿勢へと導きます✨

Studio Instructor

FE 中川店



三浦 あかり

ヨガ

初心者さんでも大丈夫。
ゆったりとした動きで、体の疲れや
緊張をほぐし、自分にとっての
最適な刺激を追求していきます。

ポーズに捉われず、
カラダの内側にじっと目を向けていき
リラックス感を味わいます。

やさしいバレトン

道具を使わず、
効率を重視したシンプルな動きで
体感が鍛えられ、脂肪燃焼効果
筋肉増強・基礎代謝アップ
・姿勢改善が期待できます。