

# 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



YUKO  
(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

## ZUMBA

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♪

## STRONGNATION

音楽に合わせながら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

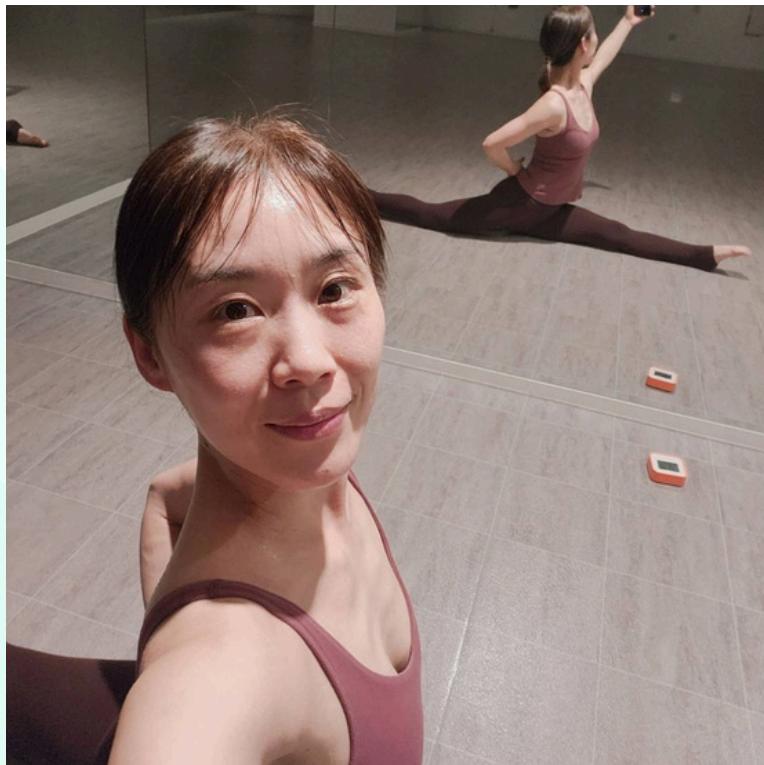
アクティブ系レッスン初心者向け  
音楽に合わせ、基本的な足踏みから  
ステップを繋げ楽しみながら体力も向上

## 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、自分にととの  
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。