

Studio Instructor

FE 姫路店



MARI

FIERCECAMP

ゆっくりストレッチから始まります！
心も体もリフレッシュし皆様と一緒に
楽しくしていきましょう〜♪

お尻とウエストの黄金比率を目指しな
がら
音楽に合わせて行う美尻トレーニング
です！

DANCE

音楽やリズムに合わせて身体を動か
すことによりリフレッシュにな
りストレッチや
ダンス基礎から始まりパフォーマン
スupにも繋がります。
楽しくダンスエクササイズして行き
ましょう！！

Studio Instructor

FE 姫路店



鈴子

ZUMBA

ラテンミュージックを中心とした世界中の音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。

ZUMBAは間違えても大丈夫！

沢山踊って笑って音楽の世界を一緒に楽しみましょう！

Studio Instructor

FE 姫路店



ZUMBA

ZUMBA®は世界中の音楽
を使った
ダンスフィットネスで
す！
ダンスが踊れなくても大
丈夫！
楽しく体を動かせばそ
れが正解です♪
音楽やクラスの雰囲気
と一緒に
楽しめるクラスです

MANABU

Studio Instructor

FE 姫路店



KANA

YOGA

柔軟性を高めながら
体の歪みや骨盤の歪みを
整えます。また体の使い
方や感覚を覚えながら自
分自身と向き合うクラス
です。

美ボディ

自重トレーニングで音楽
に合わせて
楽しく動きます！！
簡単な動きを繰り返し美
BODYを
目指します！

Studio Instructor

FE 姫路店



TOYOKO

YOGA

お月様の満ち欠けに合わせてクラス内容が変わります。

私たちも自然の一部、特に月の影響を

大きく受けていると言われます。

月のリズムに身体のリズムを合わせることによって

効率よく身体や心を鍛え整えやすくなります♪

ピラティス

ロングローラーを使用し筋肉や体幹を

ほぐしながら鍛えます。

無理のない関節ポジションや重力に負けない姿勢を

身体に覚え込ませます！

普段の生活やヨガトレーニングの底上げ

美しい姿勢と若々しい身体へと導きます

Studio Instructor

FE 姫路店



FUMA

バレトン

ヨガ、バレエ、フィットネスの
動きを組み合わせた素足
で行う
エクササイズです！

アクティブストレッチ

全身をバランス良く
ほぐし
機能向上を目指しま
しょう！

Studio Instructor

FE 姫路店



NORI

ZUMBA

音楽と動きを感じるだけの誰でも出来る楽しめる簡単なダンスです。

シェイプアップ

全身の動きを高めるシェイプアップの
ためのトレーニング!!
是非皆様に体験してみてください!
良い汗かきましょう!!

ファイティング

全身の動きを高めるシェイプアップの
ためのトレーニング!!
是非皆様に体験してみてください!
良い汗かきましょう!!

Studio Instructor

FE 姫路店



Mami

ZUMBA

このクラスでは参加者の皆さんと音楽が主役です！
音楽の感じ方もそれぞれ、真似して振り付けを楽しむも動きを変えてみるのもOKです！
みんな違ってみんな良い
ZUMBAで世界中の音楽を
カラダで感じながら一緒に楽しみましょう！！

Studio Instructor

FE 姫路店



TAKAYA

ピラティス

解剖学・運動学・生理学を理解し

ピラティスの動きで表現します！

人間の軸である脊柱の動きを引き出し

「モビリティファースト」で

エクササイズを行います！