

Studio Instructor

FE 丸亀店



ひげぞー

BODYCOMBAT

空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。難しい動きは一切なく、パンチやキックをするときに意識して身体を捻ることで、腹筋運動と同じ効果が期待。体幹強化や瞬発力とバランス感覚の向上、強さとやる気を引き出します。

Studio Instructor

FE 丸亀店



ひげぞー&おだんご

太極舞

太極舞(タイチーダンス)は、太極拳のゆったりとした動きと呼吸法を取り入れたフィットネスエクササイズです。

古典的な雰囲気漂う音楽に合わせてあらゆる筋肉を鍛え、また使った筋肉をストレッチすることで心も癒し、リラックスさせる効果も期待できます。

天空大河

初心者でもできる簡単フィットネス。形、突き、蹴り、舞、の4つのパターンから成り立つ安全かつ効率よく心肺、足腰、体感を鍛えていく新感覚フィットネスです。

Studio Instructor

FE 丸亀店



長谷川 千春

コンディショニング ヨガ

日常生活の中で生じる体の
さまざまな不調ケアをして
いきます。

ヨガの呼吸とポーズで精神
面のバランスを整えながら
心身の緊張をほぐし、穏や
かなゆったりとした時間を
過ごしましょう。

Studio Instructor

FE 丸亀店



Asami

BODYATTACK

筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立て伏せに、ジャンプ・ランジ・ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウトです。瞬発力の向上や脚力と背筋力の強化、持久力の向上が期待できます。

ベースアップ トレーニング

チューブやプレートを使用し体の軸となる筋肉(お尻や体幹)を鍛えていくレッスンです。自分自身に合わせて回数、重量設定ができるため初めての方もハードに動きたい方にもおすすめです。