

Studio Instructor

FE 宮崎小林店



YURIKA

ZUMBA®

ラテン音楽を中心に世界中の音楽を使用した
ダンスフィットネスです。上手に踊れなくても大丈夫！

Feel The Music！！音楽に合わせて楽しめばOK！

日頃のストレス発散！

頭も心もスッキリとした気持ちで楽しんでください♪

ZUMBA®GOLD

ラテン音楽を中心に世界中の様々な音楽で
構成されたダンスフィットネスのZUMBA
ZUMBA GOLDはZUMBAの基本を重視して
創造された年齢・運動経験に関わらず誰もが
簡単に動いて全身運動ができます！
パーティのような雰囲気を作り出し楽しくて
簡単で効果的なプログラムです！！

CIRCL Mobilty™

「ほぐし」「復元」「再生」をテーマにした
機能的運動化学に基づいたプログラムです。
柔軟性の向上、呼吸法、関節の可動域を高める
モビリティエクササイズを取り入れ、
継続することで健康寿命を延ばし、
より効率的な動きを身に着けることができます。

Studio Instructor

FE 宮崎小林店



YUKARI

自律神経ととのえヨガ

~1日の疲れをやさしくリセット~

忙しい毎日、気づけば心も体も緊張しっぱなし...

なんてことはありませんか？

交感神経が優位になりがちな現代だからこそ、1日の終わりに副交感神経を高めて、質の良い眠りへ導くことが大切です。

このクラスでは、45分間の優しいヨガで、自律神経を整え、深いリラックスへと導きます。

無理のない動きなので、運動が苦手な方も安心。

翌朝スッキリ目覚める心地よさを、ぜひ体感してみてください！

陰ヨガと瞑想

~静けさの中で、自分と向き合う60分~

このクラスでは、**3~5分ひとつのポーズに留まる「陰ヨガ」**を通して、深くゆったりとした時間を過ごします。

- ・運動量は少なく、無理なく続けられる静的なヨガ
 - ・慌ただしい毎日から一歩離れ、自分自身と向き合う時間
 - ・ストレスとの向き合い方が変わり、心の余裕が生まれる
- 最後には、季節ごとの心身の悩みに合わせた瞑想を取り入れ、心をケアします。

穏やかで快適な毎日を送るためのひとときを、一緒に過ごしませんか？

カラダゆるめるヨガ

~ほぐして整える、動ける体へ~

運動前にしっかり身体をほぐすことで、筋トレの効果アップ&ケガ予防につながります。

このクラスでは、45分間のストレッチ感覚のヨガで、硬くなった身体をやさしくゆるめ、動きやすい状態へと導きます。

- ・朝の時間帯にぴったり！血流を促し、一日を快適にスタート
 - ・無理なく続けられる優しい動きで、体のこわばりを解消
 - ・身体がゆるむと心にもゆとりが生まれ、前向きな気持ちに
- トレーニングのパフォーマンスを上げたい方も、柔軟性を高めたい方も、まずは心地よく"ゆるめる"ことから始めてみませんか？

Studio Instructor

FE 宮崎小林店



外山 翔

コンディショニング

日常の生活で感じる不調などの解消が期待できるプログラム。

トレーニングやほぐしをメインとして進めていきます。

はじめてのエアロ

音楽に合わせてながら簡単な振り付けで、しっかり動いていきます！

有酸素運動効果は抜群です！

ユニバーサルヨガアース

シンプルなヨガの動作と同想法で、体・呼吸・心を整えるプログラムです。

心身ともにリラックスできます

Studio Instructor

FE 宮崎小林店



鈴木 康洋

キックボクシング チャレンジ

タイの国技ムエタイ
(タイ式キックボクシング) をベースに
エアー縄跳び、
シャドーボクシング
(相手を想像してパンチ、キック、
肘打ち、膝蹴りを繰り返し出す)、
ミットトレーニング
(専用ミットにキック、膝蹴りを打つ) を
行います。

Studio Instructor

FE 宮崎小林店



渋谷美月

エアロビクス

音楽に合わせてシンプルに
リズムよく動いていきます！
一緒に気持ちよく汗を流しましょう！

マットピラティス

姿勢、呼吸、体幹に意識を向け、
身体全体のバランスを整えていきます！
しなやかで動きやすい身体を作りましょう！

スタンディングピラティス

立っている状態で行うので日常生活での
姿勢や動作改善が出来ます！
全身を効果的に鍛えていきましょう！