

Studio Instructor

FE 稲沢公園前店



平尾美穂

美脚ヨガ

真っすぐでほど良く筋肉がついた美しい足を作ります。

単に脚痩せを目指すのではなく、冷えやむくみにアプローチして足の疲れを軽減させます。

しっかりとした下半身を作り、体幹強化に繋がります。

Studio Instructor

FE 稲沢公園前店



初美

ZUMBA

ZUMBAはラテン音楽を中心に世界中のあらゆるジャンルの音楽を使い踊るダンスフィットネスです。

脂肪燃焼効果も高く、誰でも簡単に楽しめます！

Studio Instructor

FE 稲沢公園前店



和歌子

ZUMBA

ZUMBAはとにかく楽しむことが1番！！

楽しみながら、カラダへの効果が感じられるクラスです♪

初心者の方でもダンスが苦手な方でも、どなたでも参加できるクラスです。

振付がわからなくても、自分らしく音楽に合わせて動いていればOK！
皆さんで楽しみましょう！

フローピラティス

フローピラティスは、ピラティスの動きを音楽に合わせたオリジナルのエクササイズになります。

一曲を繰り返し行うことにより終わったあとかなり高い爽快感、リフレッシュ感が味わえます、あとピラティスのインナーマッスルと有酸素ダブルでダイエット効果が期待できるかなりお得なクラスになっております。

Studio Instructor

FE 稲沢公園前店



JUNNA

フローヨガ

呼吸と身体の動きを合わせながら動いていきます。

呼吸を合わせることで身体の内側から温まり、柔軟性アップに繋がったり、インナーマッスルを鍛えることができ、引き締め効果にも繋がります。

ヨガならではの伸びと身体の引き締まりの効果を感じられるクラスです。

Studio Instructor

FE 稲沢公園前店



Maki

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鍛えます。

コリやむくみも改善して、歪みを整え代謝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ーへと導きます。

Studio Instructor

FE 稲沢公園前店



ゆみ

バランスヨガ

バランスヨガは、
バランスポーズを
とることで、柔軟
性やコアマッスル
の筋力を高め身体
のバランスを改善
していくレッスン
です！

Studio Instructor

FE 稲沢公園前店



koto

サルセーション

サルセーションとは「感じる」という意味で、音楽のジャンルにとらわれず、サルサソースのようにダンススタイルがミックスされており、自然に体を動かしたくなるような曲が選ばれているダンスエクササイズです。年齢に関係なく音楽と共にダンスをしながらフィットネス効果を得て頂けます。初めてという方、ダンスは苦手という方でも気軽に楽しんで頂けるプログラムです。

Studio Instructor

FE 稲沢公園前店



SHIHO

美姿勢ピラティス

第1印象を決める「姿勢」
そして姿勢が崩れること
によって引き起こされる
痛みや疲れ、違和感。

身体の各部位を意識して
動くことで、身体のバラ
ンスや姿勢が改善され、
美しい姿勢を維持するこ
とができます。

柔軟性がない方や運動経
験がない方でも気軽に始
められます！

健康で美しい姿勢を追求
しませんか？