

Studio Instructor

FE

稲沢店



M O K O

体幹強化ピラティス

体幹と身体の奥の筋肉へ
フォーカスしたレッスンです

バランスよく身体を
動かすことで、安定した
コアを作っていきます。

効果

しなやかな身体
良い姿勢
安定した身体作り
に最適です♪

Studio Instructor

FE

稲沢店



JUNNA

フローヨガ

呼吸と身体の動きを
合わせながら動きます。

呼吸を合わせることで
身体の内側から
ぽかぽかと温まります

効果

柔軟性アップ↑
インナーマッスル強化
による、身体の引き締め

ヨガならではの
伸びと身体の引き締まりの
効果を感じる事が出来ます

Studio Instructor

FE

稲沢店



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
凝り”やむくみ”も改善して
歪みを整え代謝アップ↑
ボディバランスの取れた
強くしなやかな
インナービューティーへ★

代謝アップピラティス

姿勢を整え、バランス感覚や
コントロール力を高め、
効率よくインナーマッスルを
鍛えて、代謝アップ↑
“美ボディライン”を
一緒に作りましょう

Studio Instructor

FE 稲沢店



和歌子

ZUMBA

ZUMBAはとにかく、
楽しむことが一番大切★
楽しみながら、カラダへの
効果が感じられます

ウェーブリングヨガ

ウェーブリングで筋膜リリースをして
筋肉を緩め、その後伸ばしを入れます
いつもより可動域が深まり柔軟性が深
まります 最後に少しだけインナーマ
ッスルの引き締めを行います

ウェーブリング ピラティス

骨のしなやかさを取り戻すための
筋膜ムーブメントを取り入れ、
ウェーブリングを使って姿勢改善を
目指します

Studio Instructor

FE 稲沢店



仲村典子

~カキラ~ KaQiLa

カラダが硬い！
という方にオススメ★
肩”腰”股関節”など
あらゆる関節をほぐして
柔軟性を高め、歪みを
整えていくレッスンです

カラダが硬すぎる！
参加が不安という方も
音楽とともに楽しみながら
カラダが軽くなります

Studio Instructor

FE

稲沢店



Mia

ココロとカラダを
つなぐヨガ

外側に向いた意識を
内側に向け、
カラダの声をききながら
ヨガのポーズを
とっていきます。

一緒にヨガを
楽しみましょう♪

Studio Instructor

FE

稲沢店



平尾美穂

骨盤調整ヨガ

冷え性”便秘”肩こり”生理痛”

などの不調解決★

また骨盤の歪みによる

ボディラインの崩れを

解決することができます★

2～3か月継続することで

猫背やO脚、x脚

ポッコリお腹の解消など

すこしずつ見た目に

変化が表れるでしょう!!

Studio Instructor

FE

稲沢店



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！