

Studio Instructor FE 小牧インター店



SAYAKA

エアロビクス

有酸素運動も音楽によって楽しく一緒にやりませんか？歩く事ができれば大丈夫です♪

STRONG30™

高強度インターバルトレーニング。有酸素運動の中にトレーニングパートもあるので滝汗保証します！頑張った後の爽快感は格別です

オリジナルヨガ

初めてヨガをする方も安心して参加下さい。変化する身体や心の声を聞きながらまずは深呼吸。

Studio Instructor

FE 小牧インター店



AKIRA

ZUMBA

流行りの曲なども入れた幅広い曲のジャンルでカラダを動かすダンスプログラムになります

フリーバイレ

フリを覚えながら曲に合わせてカラダを動かす有酸素運動になります！初心者の方でもやりやすいプログラムです。

FE

小牧インター店

STUDIO LESSON INSTRUCTOR



きぬちゃん

ZUMBA GOLD

ゆっくりめのラテン中心の音楽でダンスエクササイズ！世界中の様々なステップを楽しみながら、バランス感覚を養う動きもあり、激しい動きはないので、運動が苦手な方やスタジオプログラム初心者にもオススメです。ZUMBA GOLDは、ジェスチャーだけでなく口頭で動きの指示があるので、初めての方も安心して楽しめます♪

Studio Instructor FE 小牧インター店



えりか

シェイプUPヨガ

呼吸に意識を向けるだけでくびれをつくることは可能です。呼吸に合わせてからだを動かしたり、全身の筋力と柔軟をバランスよく使い整えることで、日常生活の質をUPしていきましょう。

リフレッシュヨガ

溜まったストレスや疲れ、緊張をヨガの動きでやさしく解きほぐします。ご自身が心地良いと感じる強度でからだを動かすことで、心身ともにリフレッシュしましょう！

FE

小牧インター店

STUDIO LESSON INSTRUCTOR



すみよ

ZUMBA

世界中の色々な音楽に合わせて行うダンスエクササイズ「ズンバ」簡単な動きを組み合わせられています。有酸素+筋トレもできます♪

FE

小牧インター店

STUDIO LESSON INSTRUCTOR



AYAKA

バランスボールエクササイズ

バランスボールに座り音楽に合わせて楽しく弾みます！
呼吸を意識したポールストレッチや筋トレも行い、「リラックス」
& 「アクティブ」を組み合わせることで自律神経も整えます。
運動が苦手な方もウェルカムです♪

FE

小牧インター店

STUDIO LESSON INSTRUCTOR



NARIKO

K-POP

ダンスの基本練習なども取り入れ
K-POPの振付を楽しく覚えていきましょう♡

Studio Instructor

FE 小牧インター店



SONOKO

初級エアロ

エアロビクスの基本をしっかり！
そして楽しく運動量も十分あるので初めての方でもOK♡

1 B 集中エアロ

ハードルが高い中上級エアロ通常の1/3の長さを45分かけてゆっくりじっくりチャレンジ！達成感半端ない！

（上級クラス未経験者対象）

初中級エアロ

エアロビクスの基本をマスターしたら、少しだけその先へ！シンプルにアレンジして楽しみましょう！

Studio Instructor

FE 小牧インター店



WAKAKO

ZUMBA

初心者でも踊れるダンスです♡
パーティ感覚でとにかく楽しむことだけ考えて、踊れなくてもOK！
音楽聴いて身体を動かして楽しく有酸素運動+ダイエットができちゃうクラスです！

ヒートトレーニング

お腹と上半身、お腹と下半身、お腹とインナーマッスルを徹底的に鍛えていくクラス とにかく痩せたい方、筋肉つけたい方におすすめ♪終わった後かなりの達成感が味わえるクラスです！

Studio Instructor

FE 小牧インター店



早川友規

太極拳

楊名時太極拳と波動太極拳と言うゆったりとした動きや身体を振動させて心身のバランスを取り健康増進を目指す内容となっています

護身術

誰ともぶつかること無く、穏やかに過ごせば自分の身は護(まも)られると思いませんか？7つの秘伝と9種類の礼法をメインに伝えながら究極の護身に近づくことを目指します

ヨガ (アルティメットゼロメソッド)

人本来のニュートラルな状態を目指すため、人が生まれてから立ち上がるまでの1年間の動きから作り上げたメソッド、ほぼ寝転がった状態でゆるゆると動くだけですが、1回目から変化を感じられると思います