Studio Instructor

F.E 小牧インター店

SAYAKA

しっかり動きたい人は
私のレッスンに集合！！

エアロビクス

有酸素運動も音楽にのって楽しく一緒にやりませんか♩歩く事ができればできちゃう！初心者の方でもOK！

格闘技エクササイズ

格闘技の動きを音楽にのせて行う脂肪燃焼効果滝汗率120%保証のプログラムです！シンプルな動きが中心なので誰でも気軽に参加していただけます♩一緒にストレス解消しませんか？！

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〜！

ストロングネイション

音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。筋力トレーニングや有酸素運動を音に合わせて、強度変換をしていく特徴があり、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます！

コンビネーションエアロ

エアロビクスに慣れた方にオススメのレッスンです。流れるような動きの組み合わせを楽しみながら、しっかり汗をかいていきます。気持ちよく充実した時間を過ごしましょう！

Studio Instructor

FE 小牧インター店

すみよ

楽しくシェイプアップ！ズンバ♩
初心者大歓迎！一緒に踊りましょう～♡お待ちしてます！

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てできています！有酸素+筋トレもできます！

テンションぶち上げ！！
で爽快ズンバ！

ストレッチポール

簡単なエクササイズで疲れとコリが取れ・姿勢改善・リラクゼーション効果を１回目から実感される方が多いです！体が固いストレッチの仕方がわからない方、大歓迎です♬

最終レッスンで
スッキリしましょう～！

はじめてエアロ

エアロビクスの基本動作をゆっくり進めていきます。エアロがはじめての方でも大歓迎です！！
一緒に楽しみましょう♬

ダンス未経験の方でも大丈夫！
踊りながら筋力UP！

Studio Instructor

F.E 小牧インター店

NARIKO

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♬

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！

人気のK-POPの曲
でレッスン♬

Studio Instructor

F.E 小牧インター店

SONOKO

有酸素が苦手な方でも
あっという間の45分♩

オリジナルヨガ

シンプルなヨガのポーズをしながら、ご自身の身体や意識と向き合ってみましょう！体が硬い、ヨガをした事がない方もご自身のペースで出来るので安心してご参加ください♡

身体緩めましょう～！

エアロ45

音楽にあわせて有酸素運動。アッという間の45分♩音に合わせて足踏みが出来たらもう大丈夫！一緒に楽しみましょう♬

私について来て～！

チャレンジエアロ

音に合わせて動く事に慣れてきたら、次は色んなリズムや、組合せにチャレンジしてみませんか？もっともっとエアロが楽しく好きになると思いますよ！

チャレンジあるのみ！

Studio Instructor

F.E 小牧インター店

AYAKA

心を整えて身体も整う♡
和かにいきましょう！

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！呼吸を意識したボ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♡

膝に負担をかけずに楽しくエクササイズ！

リンパケア& 機能改善ストレッチ

自分を癒し整える時間。
頭/顔/デコルテ/お腹/足など全身のリンパマッサージや、リンパのゴミ箱リンパ節を刺激しながら、腰痛、肩こり、膝痛などの予防改善ストレッチをします。老廃物をデトックスして身体の機能も改善しましょう！

老廃物ドバドバ〜！

Studio Instructor

F.E 小牧インター店

Yasu

食事制限なしで
痩せちゃう程の運動量！

アニマルフロー

アニマルマローは、両手両足を地面について、四足で身体をコントロールするエクササイズです。様々な動物の動きを通して、「人間という動物」の動きを高めるワークアウトプログラムです。
通常の自重トレーニングでは行わないような、ヨガ・ピラティス・体操競技・格闘技・パルクール・ブレイクダンスなどの要素が入っています。
頭を使って楽しみながらトレーニングしたい方、身体の機能を維持したい方などにもおすすめです！

とにかくクセになります！

Studio Instructor

F.E 小牧インター店

きぬちゃん

一緒に楽しく踊りましょう♪

ZUMBA GOLD

初心者向けにやさしくプログラムされたZUMBAが『ZUMBA GOLD』飛び跳ね・急な方向転換・激しい動きはナシ!!ゆっくりめで、しっかりカラダ全体を動すので汗はジワジワ。ジェスチャーの他、言葉で動きの指示があるので、安心して楽しめます♪

ZUMBA

ラテン中心に世界中の音楽とステップを楽しめるダンスフィットネス。シェイプアップや心肺機能の向上も期待できるパーティ感覚の有酸素運動。振付けは覚える必要なく、見よう見まねでOKなので、初心者から楽しめます。

ダンスが初めてでも
大丈夫!!ぜひ!!
参加してくださいね♡

Studio Instructor

F.E 小牧インター店

早川友規

みなさんと楽しく仲間を作りながら
レッスンしましょう♪

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！

身体が整いますよ～！

護身術

誰ともぶつかることく穏やかに過ごせれば自分の身は護(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！

究極の護身術経験せよ！

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！

ゼロになる体験を..

Studio Instructor

F.E 小牧インター店

AKIRA

流行りの曲でガンガン
踊っちゃお♬

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！

ノリノリで参加しましょう！

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！

初心者でも安心！

Studio Instructor

F.E 小牧インター店

えりか

ヨガでからだを整え
気持ち良い今日を☆

代謝アップヨガ

深い呼吸とともにベーシックなポーズで全身を大きく動かします。代謝を上げていきましょう！難易度はやさしめなので、健康維持・運動不足解消に効果的です。

代謝を上げて脂肪燃焼！

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!

とてもスッキリします！

Studio Instructor

F.E 小牧インター店

WAKAKO

とにかく楽しく♬
一緒に盛り上がりましょう♪

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！

踊れなくてもOK!!

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！

1人だとキツくても
みんなと一緒ならやれる!!

Studio Instructor

F.E 小牧インター店

KINYA

みんなで楽しく♬
テーマパークダンス！

テーマパークダンス

遊園地やテーマパークで観るダンス冷聴く曲をワクワク、ドキドキする様なアップテンポな曲でリズミカルに元気よく踊るプログラムです。テクニックより一生懸命挑戦する楽しさを一緒に体験しましょう！J-popリリカルと合わせて受講いただく事で、より楽しめます！

人気テーマパークの曲で
楽しめます！

J-popダンス

流行りの曲、人気な名曲に合わせて体のコンディションを整えたり、歌詞や曲想にあわせて、ゆったり、ダイナミックに踊りましょう！レッスン内で聴きながらストレッチやトレーニングしたい曲も只今募集中！一日の最後に体も心も解放しましょう！

どんどん
リクエストください！

Studio Instructor

FE 小牧インター店

TAMMY

間違っても大丈夫！
楽しく一緒に踊りましょう♬

SALSATION

サルセーションはサルサソースのように色々なダンススタイルがMIX されていてセンセーション[感じる]を意味します！
音楽を心、身体で感じ、自然と身体を動かし、楽しんで貰えるフィットネスプログラムです。

はじめての方でも
年齢に関係なく気軽に
楽しめます！

Studio Instructor

F.E 小牧インター店

KOTO

元気でノリノリな
私についてきてね～♬

SALSATION

音楽を心と体で感じながら行う新感覚のダンスフィットネスです！
カウントなどの指示はなく先生の動きを見たままに真似して動きます。
ダンス未経験でも大丈夫です♬

【こんな方にオススメ】
- ★脂肪燃焼したい方
- ★ストレス発散したい方
- ★筋力アップしたい方
- ★楽しく体をうごかしたい方