

Studio Instructor

FE 長久手南店



Chika

リフレッシュヨガ

心地よく身体を動かして、心身をリフレッシュさせ、身体を疲労回復させていきます！

Studio Instructor

FE 長久手南店



KUMIKO

フラダンス

ハワイアンミュージックに合わせハワイの伝統的な文化に触れていきます。

ステップから曲の意味まで丁寧なレッスンを心がけます。仲間と共に美しい心と身体を維持していきましょう。

Studio Instructor

FE 長久手南店



AKI

Sound Flow Yoga(Basic)

音楽 x yoga

呼吸と動きを音楽に合わせ、流れるように動いていく新感覚のヨガ。柔軟性向上・筋力up・などの効果を感じることが出来ます。BASICクラスでは基本・基礎の動きが沢山入っています。音楽が好きな方、動くのが好きな方、そしてヨガ初心者さんもお気軽にご参加ください。

Let's JUMP

トランポリンフィットネス

Let's JUMPは一人用のトランポリンを使用し、聞き馴染みのある曲にシンプルに動きを合わせて行うエクササイズです。運動効果は1時間で600~800kcalも消費！！

安全に体脂肪を燃焼していくので、様々な年齢層の方々に参加していただける、まさに究極の“有酸素エクササイズメソッド”です！

ダイエットしたい方、体力・体幹をつけたい方にもオススメです。

Studio Instructor

FE 長久手南店



yuka

リフレッシュフローヨガ

フローヨガは呼吸と身体の動きをひとつに、流れる様にヨガのポーズをとっていきます。

身体全体大きく使って、心と体のリフレッシュをしましょう!!

代謝・体力をUPしたい方におススメのクラスです。初心者の方もぜひ安心してご参加してくださいね

Studio Instructor

FE 長久手南店



RIE

**サルセーション
(SALSATION®)**

音楽を感じ、歌詞を
味わいながら、身体
を機能的に動かすダ
ンスフィットネスで
す。高くジャンプし
たり速く回ったりし
ないので、男女年齢
問わず楽しみながら
身体を鍛えることが
できます。

Studio Instructor

FE 長久手南店



MAYA

バレトン

バレトンとは『フィットネス』『ヨガ』『バレエ』を組み合わせた有酸素運動です。フィットネスで筋力アップ、バレエで体感を鍛え姿勢改善、ヨガで心身ともにリラックス♪シンクルな動きで大量に汗をかけるので、脂肪燃焼効果も抜群です！

Studio Instructor

FE 長久手南店



Mi-ko

ZUMBA

ラテンの曲に合わせて楽しく身体を動かすダンスフィットネスです。ご自身のペースでできるので初めての方でも大歓迎です！みなさんと楽しく身体を動かしていきましょう♪

Studio Instructor

FE 長久手南店



KAZUMI

リラクゼーションヨガ
心と身体がリラックスできる音楽を聞きながらストレッチを行いほぐします。座位ポーズを中心にやさしいポーズで構成しています。疲労回復に効果的です。

ミュージックスタイルヨガ
音楽のリズムに合わせて流れるようにポーズを繋いでいきます。集中力向上やダイエット、しなやかな身体づくりに効果的です。

Studio Instructor

FE 長久手南店



JUNNA

体幹強化ヨガ

呼吸に合わせて簡単なポーズを連続的にしていきます。インナーマッスルをほどよく刺激したり、柔軟性アップの効果が期待できます。ヨガならではの伸びと身体の引き締まりを感じられるクラスです。

Studio Instructor

FE 長久手南店



は一ちゃん

バランスボール

バランスボールとは、元はリハビリ用に作られたものなので、誰でも簡単に楽しく有酸素運動ができます！体力向上や自律神経を整える、体幹強化、アンチエイジング効果も期待できます。筋トレやダンスもできちゃうので、楽しく運動したい方におすすめです♪お気軽に参加してくださいね！

Studio Instructor

FE 長久手南店

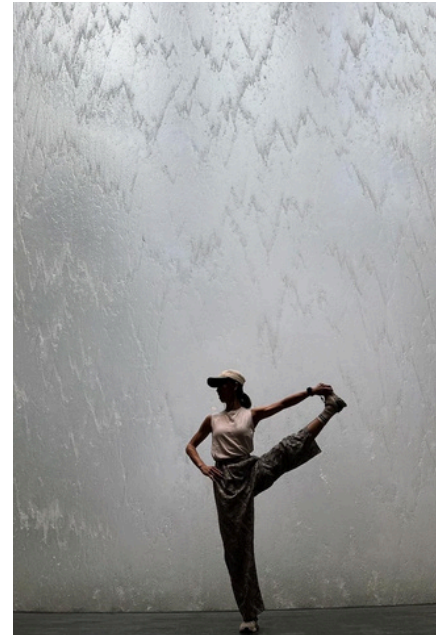


saeko

ビギナーピラティス

ピラティスはリハビリを目的として考案されたエクササイズです。運動を始めたばかりの方の体力作りにも、アスリートのパフォーマンス向上にも役立ちます。

ピラティスの呼吸法、基本動作を習得者して効果的に体幹部のインナーマッスルを強化していきましょう！



体を整えるヨガ

シンプルなポーズを中心に呼吸に合わせてながら動いていきます。普段使いにくい筋肉を伸ばしていくことで冷えの解消や、代謝の向上も目指せます！自分のペースでのんびりやってみましょう♪

Studio Instructor

FE 長久手南店



Ishtal

ベリーダンス

ベリーダンスはエジプト、トルコに伝わるエキゾチックな民族舞踊です。お腹を中心に、肩・胸・腰をほぐしながら踊ります。特に骨盤を意識して動かすことでインナーマッスルを刺激し、ウエスト引き締め効果にも！基本の動きから丁寧にレッスンしますので、初めての方も大歓迎！アラビアン曲にのって楽しく踊りながら、美しいくびれを手に入れましょう！



天空大河

天空大河は空手をベースとした格闘技エクササイズです。打撃や蹴りのエネルギッシュな動きと、優雅に動くクールダウンのパートで構成されています。天空大河の言葉の由来について丁寧に伝えします！気持ちも集中力も高まる音楽と動きの融合をレッスンで楽しく感じてください！