

Studio Instructor

FE 高畑店



ERI

レッスンプログラム

★エネルギーUPヨガ

初心者の方、体が硬い方でもわかりやすいレッスンとなっています。

呼吸を感じながら、自分と向き合う時間を楽しみましょう♪

★優しいヨガ

足の浮腫みや肩凝りなど、一日の疲れをリセットします。

優しいポーズがメインです。どなた様もどうぞ安心してご参加下さい♪



Studio Instructor

FE 高畑店



三浦 あかり

レッスンプログラム

★優しいバレトン

フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた、
ニューヨーク発祥の新しいエクササイズです。
運動初心者の方でもできます。
道具を使わず、効率を重視したシンプルな動きで
体幹が鍛えられ、脂肪燃焼効果は抜群です。
筋肉増強・基礎代謝アップ・姿勢改善が
期待できます。

★カラダHAPPYヨガ

初心者でも大丈夫。
ゆったりとした動きで、体の疲れや緊張をほぐし、
自分にとっての最適な刺激を追求していきます。
ポーズに捉われず、カラダの内側にじっと目を
向けていきリラックス感を味わいます。

Studio Instructor

FE 高畑店



AI

レッスンプログラム

★K-POP Flow Yoga

K-POPの音楽に合わせてヨガのポーズを行います。
全身を使って楽しく流れるように動いたら、
ラストはK-POPのピアノカバーでシャバーサナ。

★Power Yoga

太陽礼拝をベースに徐々にパワフルに動いていく
ヨガのクラスです。
ポーズの強度は調整可能なので、一緒に筋力アップ
も目指しましょう！

★Refresh Yoga

身体の疲れやコリをほぐすヨガのクラスです。
ゆったりと心地よく動き、心も体もリフレッシュ☀️

★Balance Yoga

身体ほぐしやトレーニングを行い、ヨガのバランス
ポーズを楽しむクラスです。集中力もアップ！

Studio Instructor

FE 高畑店



早川友規

レッスンプログラム

★太極拳

「楊名時太極拳」と「波動太極拳」を行います。
ゆったりとした動きや身体の振動させる動きで
心身のバランスを取り健康増進を目指します。

★護身術

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(ひと)本来の状態を目指すため、人が生まれて
から立ち上がるまでの動きから作り上げたメソッド。



Studio Instructor

FE 高畑店



YUKA

レッスンプログラム

★ハタヨガ

身体の内側に意識を向け、呼吸に合わせて簡単なフローの流れを入れながら、全身で動きます。

★ストレッチヨガ

呼吸調整からゆっくり身体をほぐしていきます。余計な力を抜いて、固まった筋肉を和らげ、身体全体を柔らかくしていきます。

★ダンスデトックス

有名な曲、流行りの曲を使い、簡単なステップや動きを繰り返します。身体も気持ちもすっきりデトックスしていきます。



Studio Instructor

FE 高畑店



Reiko

レッスンプログラム

★ZUMBA

メレンゲ、レゲトン、サルサなど様々なジャンルの曲に合わせて踊ります。

ご自身のペースで強度の調整が可能ですので、初めての方から経験者まで、どなたでも楽しめます

★フィットネスフラ

フラのハンドモーション、ステップを使用し、ハワイアンソングに合わせて踊る有酸素運動です。しっかり身体を動かして脂肪燃焼して、ハワイアンソングで癒されてみませんか？



Studio Instructor

FE 高畑店



saeko

レッスンプログラム

★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。

ピラティスの呼吸法、基本動作を習得者して効果的に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！



Studio Instructor

FE 高畑店



IZUHO

レッスンプログラム

★リラックスヨガ

呼吸に意識を向けながら動いていきます。
首・肩・肩甲骨まわりをしっかりほぐします。
ストレッチ要素も含んでいるので、1日の終わりに
一緒にスッキリしましょう！

★姿勢×ストレッチ（定員7名）

専用のフィットネスギア“楽体”を使いカラダの軸を
ととのえていきます。
普段意識して動かさない肩甲骨を動かします！
日中デスクワークの方、肩首周りをスッキリさせたい方、
男性女性ともにご参加ください！



Studio Instructor

FE 高畑店



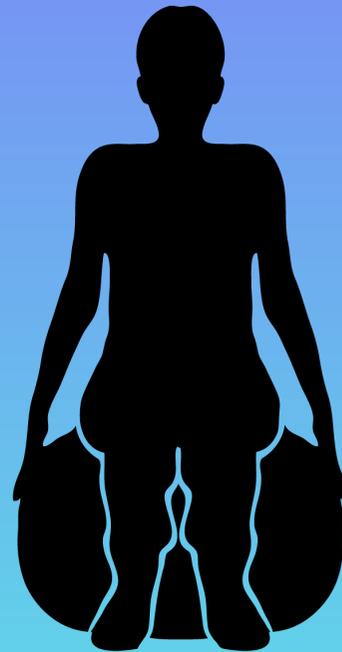
森島 優

レッスンプログラム

★バランスボール

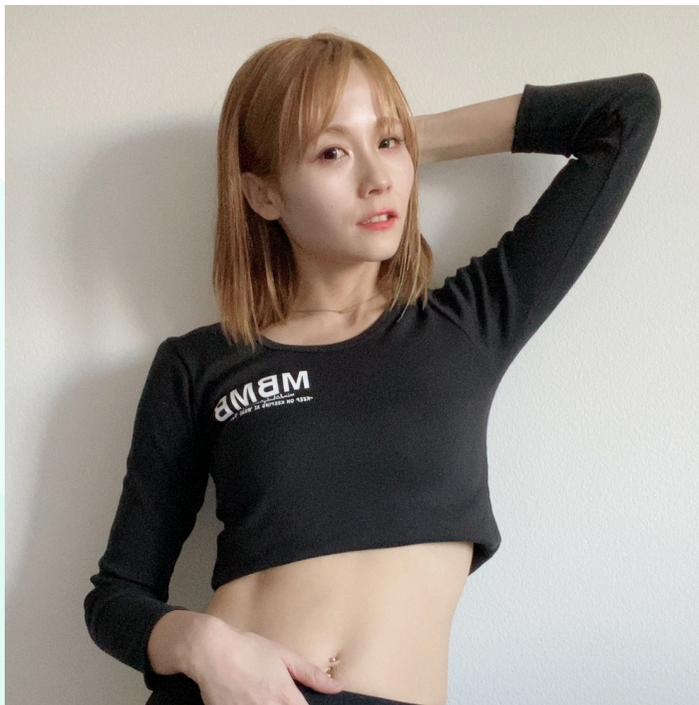
バランスボールに座って音楽に合わせて弾み、
有酸素運動をします。

簡単な筋トレやストレッチもしながら楽しく運動
していくので、初めてでも大丈夫！



Studio Instructor

FE 高畑店



MIYU

レッスンプログラム

★ダンスエクササイズ

J-POPの曲に合わせて楽しく体を動かしながら
カロリーを消費し、全身の筋力や心肺機能を高める
運動です。

★HIP-HOPステップダンス

初めての方でも挑戦しやすいビギナー向けHIPHOP
ダンスレッスン！
体全体を使ってエネルギッシュに動きます！



Studio Instructor

FE 高畑店



miku

レッスンプログラム

★骨盤調整ヨガ

体の要である骨盤を中心に全身を調整します。
骨盤底筋や腸腰筋など、姿勢を保持し内臓を支える
役割などを行う深層筋(インナーマッスル)を鍛え、
しなやかな身体へと導きます。
骨盤の周りの筋バランスを整えることで様々な
不調を解消し、日常をより快適に！

★体幹力UPヨガ

深い腹式呼吸をしながら、体幹をしっかりと使う
ヨガのポーズを多く入れ身体を鍛えます。
免疫力・基礎代謝・柔軟性・筋力などが上がり、
様々な効果が期待できます！

