

# 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

脚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

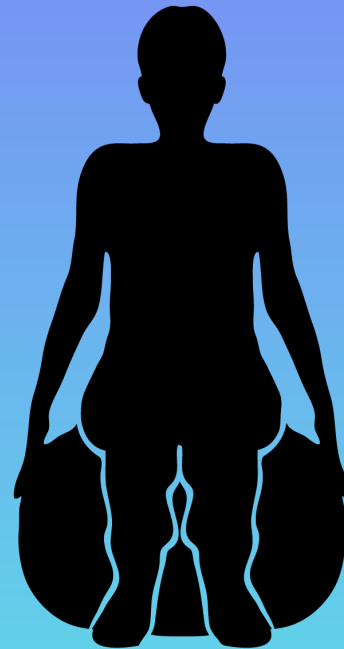


森島 優

## 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！

