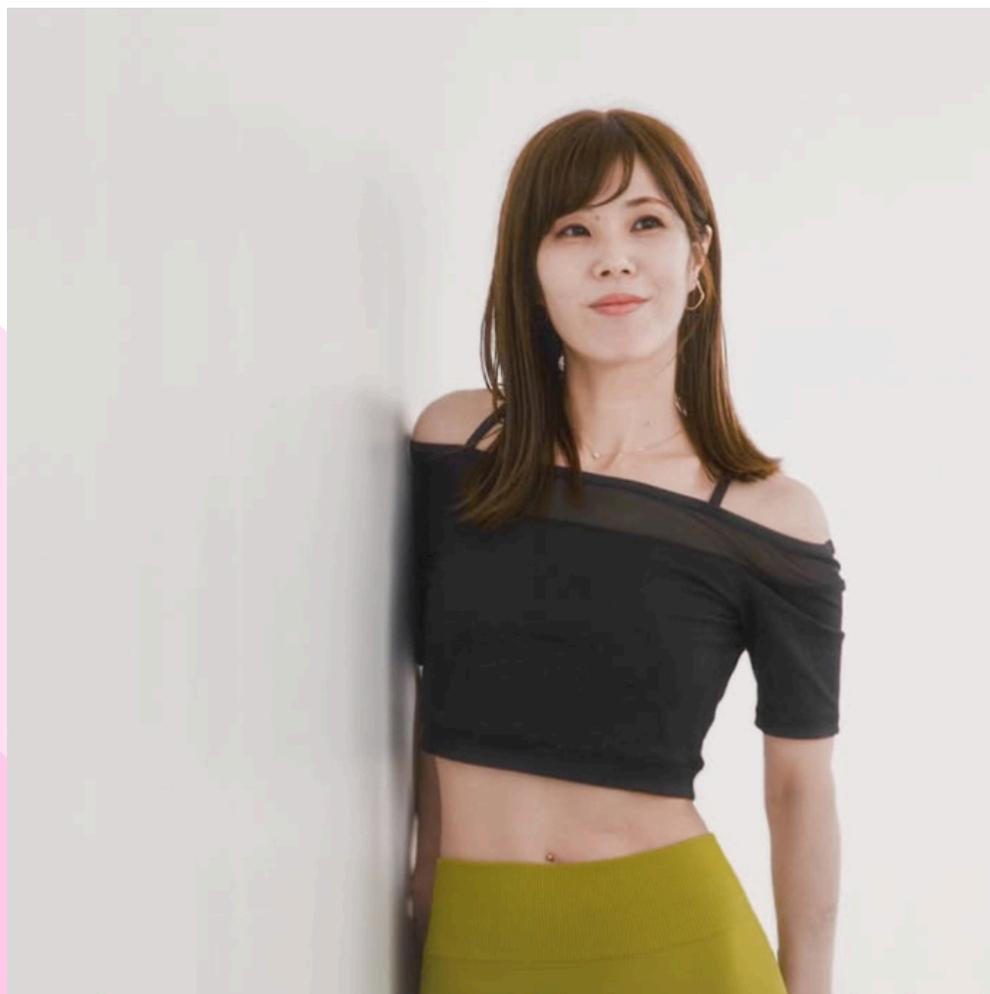


# Studio Instructor

FE 鯖江店



AYAKA

## アロマヨガ

アロマヨガ。就寝前の一日のリセット時間。  
リラックスする神経を刺激して、一日の身体の疲れをとりましょう。

KPOP

# Studio Instructor

FE 鯖江店



MIKA

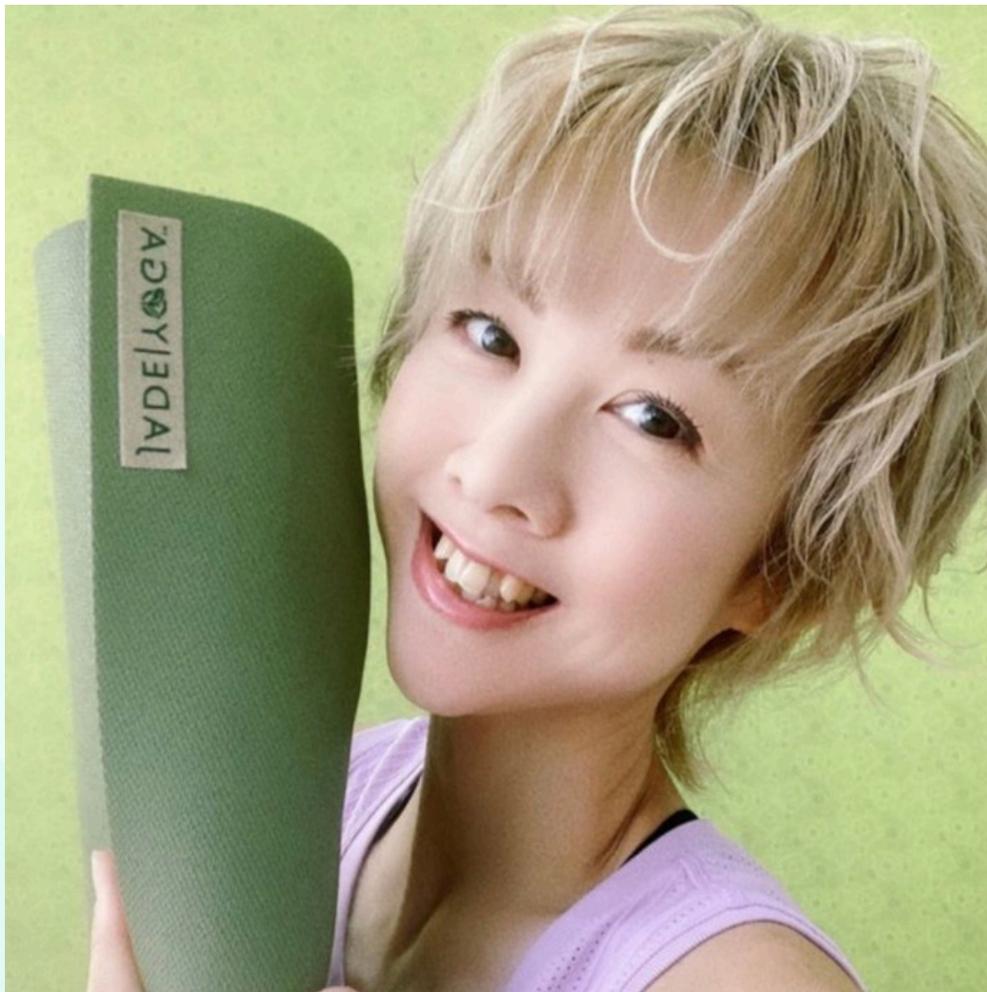
KPOPの音楽に合わせて踊るダンスで、基本的なベースはHIPHOPです。曲のサビを完コピーでゆっくり指導していきます。

## ボクササイズ

ボクシングの動きを曲のリズムに合わせてながらトレーニングするクラスです。初心者でも取り組みやすいエクササイズ。

# Studio Instructor

FE 鯖江店



一日のスタートに心身ともに心地よく目覚めさせ整えます。  
凝り固まった身体をほぐし伸ばすことで、筋肉も温め、トレーニング効果を高めましょう♪

**CHIE**