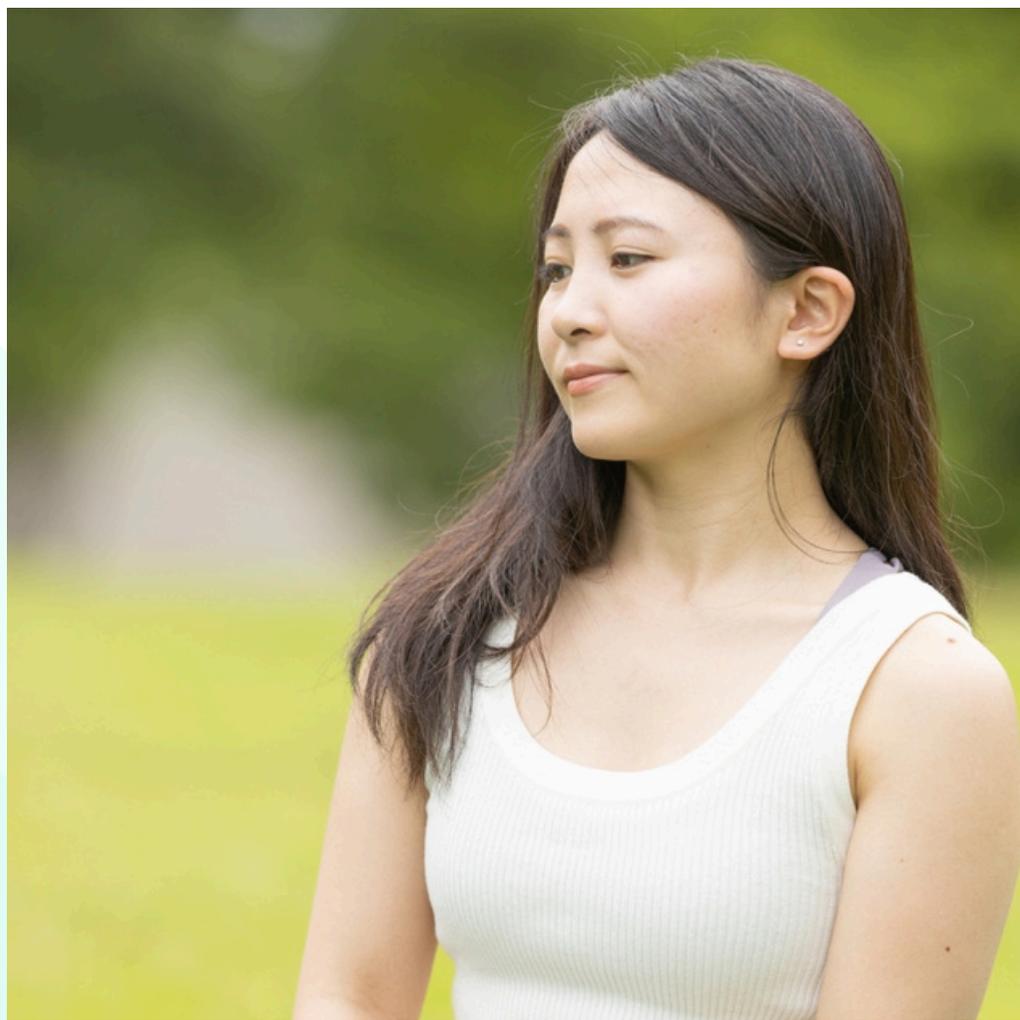


Studio Instructor

FE 揖斐大野店



Madoka

ヨガ

不定期 20:00~21:00

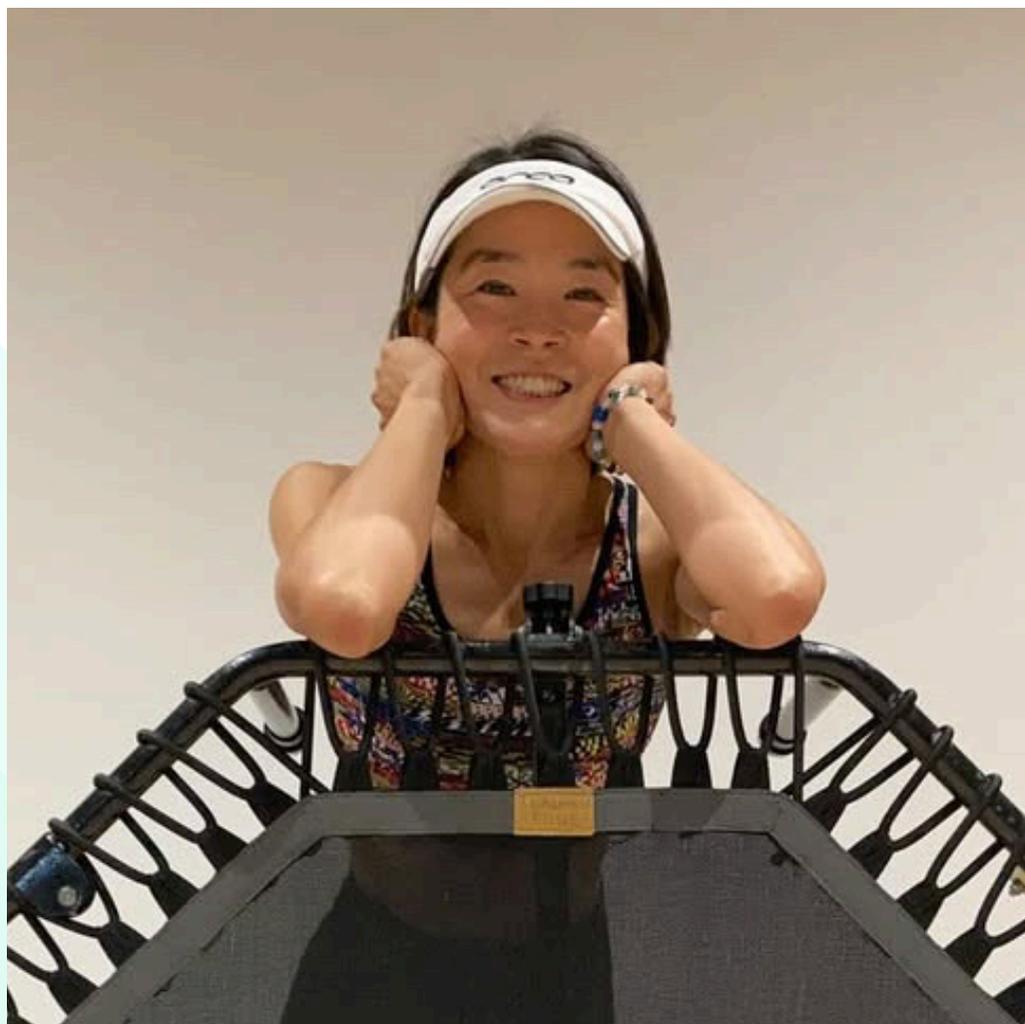
しっかり60分行い、
ヨガを深めましょう！

ヨガを哲学・呼吸法・アーサナ(ポーズ)など、ヨガを正面から行います。

内面に目を向けることで集中力が高められ、それに応えられるフィジカルも育まれます。変化に気づき、自分を見つめられるクラスをお届けします。

Studio Instructor

FE 揖斐大野店



HANAE

優しいトランポリン

第1.3.5

土曜日 18:15~19:00

筋力・バランス・コーディネーション・リズム感・心肺機能向上の要素を含む新感覚エクササイズ。ハッピーホルモンを出して体幹を鍛え、関節への負担も少なく、ストレス発散&脂肪燃焼！

むくみ改善、デトックス効果も♪

一緒にカラダとココロを弾ませましょう！

体幹バランス&ストレッチ

第1.3.5

土曜日 19:15~20:00

身体の軸＝体幹を強化したトレーニング。

『正しい姿勢を保てるようになる』

『太りにくい体づくり』

『内臓の働きを支える』ことを目指して楽しく一緒に動きましょう！

Studio Instructor

FE 揖斐大野店



TOMOMI

ボディメンテナンスヨガ

第1.2

火曜日 19:30~20:30

ヨガならではの呼吸への意識を高めながら、ポーズ、シャバーサナ、瞑想を行うことで、心のメンテナンスやメンタルの向上に繋がります。

老廃物や毒素、乳酸の排出を促すようにリンパ節を丁寧に伸ばすことで流れが良くなり、凝りやむくみも解消されます。

リンパマッサージからの フローヨガ

第3.4

火曜日 19:30~20:30

セルフマッサージを行った後に、動きのあるフローヨガでポーズを流れるように繰り返します。

筋肉がほぐれることにより脂肪燃焼効果を得られ、関節の可動域が広がり怪我予防を行なっていきます。

Studio Instructor

FE 揖斐大野店



MAKI

バランスボール

金曜日 10:30~11:30

**運動効果が高い
楽しいバランスボール！
男女問わずオススメです！**

バランスボールを使ってより効果的に楽しく有酸素運動を行います！

ストレッチ、筋トレ、音楽！
3つの要素を欲張りに詰め込んでいます！

一緒に楽しく効率的に運動しましょう！

Studio Instructor

FE 揖斐大野店



THANH タン

ZUMBA

金曜日 14:00~14:45

第2.4

日曜日 19:30~20:15

ラテン音楽に乗せて
動いて汗かいて
楽しもう！！

ズンバとは世界中に愛好家がいる
ダンスフィットネス。インストラ
クターに合わせて踊るだけ！

上手く踊れなくてもOK！

みんなで踊って脂肪燃焼！

ダイエットやストレス解消にも効
果抜群です！

ぜひご参加ください🎵

Studio Instructor

FE 揖斐大野店



KAORI

ピラティス

水曜日 11:20~12:10

はじめての方向けの
ピラティスです。
ご参加お待ちしております！

10回で違いを感じ、20回で見た目が変わり、30回で身体のすべてが変わると言われています。歪みを整え姿勢改善をしたい方や、インナーマッスルを強化し、痩せやすい体質を手に入れたい方、体力を向上させ、風邪を引きにくい健康な身体になりたい方にオススメです。

Studio Instructor

FE 揖斐大野店



momoco

HIPHOPダンス

木曜日 14:00~14:50

木曜日 19:30~20:20

ストレッチやリズムトレーニングで体を温めてから曲に合わせて振り付けを踊ります♪

上手い、下手は関係ありません♪
楽しんで笑いながら一緒に汗をかきましょう！

ナイトストレッチ

木曜日 20:30~21:00

全身のストレッチで柔軟性を高めま
す。ダンス後のクールダウンとして参
加するもよし、ストレッチのみのご参
加も大歓迎！

みんなで伸びてスッキリしましょう★

Studio Instructor

FE 揖斐大野店



MISATO

デトックスヨガ

木曜日 10:45~11:35

お昼前の デトックスタイム

日常生活で身体や心に溜まりがちな不要なものをデトックスしていくレッスン。気持ちよく身体を動かし筋肉や関節だけでなく、リンパや内臓へも心地よい刺激を入れることで免疫力を高め、健やかな身体づくりをしていきます。

Studio Instructor

FE 揖斐大野店



YURIKA

ヒーリングヨガ

火曜日 10:45~11:45

目や耳からのたくさんの情報に
頭も心も疲れやすい現代。
そんな時代に惑わされないように
自分を感じ、自分を癒すヨガ。

やさしいハタヨガ

第2.4

土曜日 19:30~20:30

ポーズひとつひとつを分解し、
カラダの構造、動かし方を知る。
『自分のカラダはどうなっている
のか』の感覚を丁寧に感じ取りな
がら自分と向き合います。ヨガの
ポーズがより深まる時間です。

Studio Instructor

FE 揖斐大野店



春

ZUMBA

水曜日 19:30~20:15

笑顔、元気いっぱい!

ラテンの音楽に合わせて
楽しく45分間踊ります!
世界中で人気のダンスエクササイズ!
一緒に楽しみましょう!

リズムボックス

RHYTHM BOX

第1.3月曜日 20:00~20:45

第2.4月曜日 13:00~13:45

爽快感MAX!!

音楽に合わせて、パンチ動作や、
ジャンプ、筋トレを行います!
難しい動作は一切なし!
少しハードですが、気持ち良い達成感
と一体感を感じることができます!
ぜひ一緒に熱くなりましょう!