Studio Instructor

F.E　丸亀店

Kaoru

LESMILLSCORE

上半身と下半身をつなぐ重要な役割を担う体幹と、その周辺の筋肉を鍛えるワークアウトです。お腹とお尻の引き締めやケガの防止、強い体幹づくりが期待できます。

BODYBALANCE

ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動です。ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラムになっています。柔軟性アップや体幹強化、ストレスの軽減、体力強化が期待できます

Studio Instructor

FE　丸亀店

Kaoru

BODYJAM

ダンスカーディオワークアウト。ノンストップの素晴らしい音楽にのって様々なジャンルのダンスムーブを練習しながら脂肪燃焼。いつの間にか踊る楽しさに夢中に！！

ステップエクササイズ

歩くリズムでのステップ台の昇降に始まり、ステップパターンの変化を楽しみます。脚やお尻の筋肉を効率よく使いながら有酸素運動ができるクラスです。

Studio Instructor

F.E　丸亀店

Kaoru

ZUMBA GOLD®

無理のない動きとゆったりめな音楽で構成されているので、ダンス初心者や運動初心者でも笑顔で楽しめ汗をかけるクラスです。

気軽に踊りに来てくださいね♪

Studio Instructor

FE　丸亀店

ひげぞー

BODYCOMBAT

空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。難しい動きは一切なく、パンチやキックをするときに意識して身体を捻ることで、腹筋運動と同じ効果が期待。体幹強化や瞬発力とバランス感覚の向上、強さとやる気を引き出します。

Studio Instructor

FE　丸亀店

ひげぞー&おだんご

太極舞

太極舞(タイチーダンス)は、
太極拳のゆったりとした動きと
呼吸法を取り入れたフィットネ
スエクササイズです。
古典的な雰囲気が漂う音楽に合わ
せてあらゆる筋肉を鍛え、また使
った筋肉をストレッチすることで
心も癒し、リラックスさせる効果
も期待できます。

天空大河

初心者でもできる簡単フィ
ットネス。形、突き、蹴
り、舞、の4つのパターンか
ら成り立つ安全かつ効率よ
く心肺、足腰、体感を鍛え
ていく新感覚フィットネス
です。

Studio Instructor

F.E　丸亀店

長谷川 千春

コンディショニングヨガ

日常生活の中で生じる体のさまざまな不調ケアをしていきます。ヨガの呼吸とポーズで精神面のバランスを整えながら心身の緊張をほぐし、穏やかなゆったりとした時間を過ごしましょう。

リフレッシュヨガ

呼吸法や瞑想を行い自律神経を安定させます。

Studio Instructor

F.E　丸亀店

Asami

BODYATTACK

筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立て伏せに、ジャンプ•ランジ•ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウトです。瞬発力の向上や脚力と背筋力の強化、持久力の向上が期待できます。

リリースケア

筋肉を包む薄いシート（筋膜）をほぐすことで痛みや体の硬さ、こりを解消。スポーツパフォーマンスの向上の他、身体の張りを感じている方、長時間同じ姿勢でいることが多い方、運動が苦手な方にもオススメです。