

Studio Instructor

FE 秦野店



WAKABA

モーニングヨガ

朝ヨガを行うことで血流が良くなり身体の疲れやむくみを解消していきます。呼吸に意識を向けてポーズをとることにより代謝が上がり基礎代謝をあげていきます。初めての方から慣れている方まで幅広く受けていただけるレッスンです。

リフレッシュヨガ

自然の音に耳を澄ませ心と身体をリフレッシュさせていくクラスです。ゆったりしたポーズから身体を大きく使うポーズまで幅広く行なっていきます。60分たったころにはリフレッシュできること間違いなし！

マシンピラティス

マシンピラティスレッスンです。詳細はインストラクターまで

Studio Instructor

FE 秦野店



IZUMI

代謝アップヨガ

ヨガのポーズを取る事は、身体の柔軟性を向上させつつ全身の筋肉を鍛え代謝も上げていきます。

さらに体幹を強化し、ダイナミックな動きで運動量を増やして脂肪燃焼率もUP！

細胞の新陳代謝や免疫力のアップにも期待できます。

フローヨガ

呼吸に合わせてポーズをつなげて体を動かします。ご自身の呼吸のペースで大きく動く事により、有酸素運動としての効果や老廃物を流しデトックス効果、さらに美肌効果やむくみの解消効果にも期待できます。

呼吸を意識して気持ちよく動いていきましょう♪

Studio Instructor

FE 秦野店



骨盤エクササイズ

骨を支えている筋肉(インナーマッスル)を動かすことによって調整し、正しい位置にリセットしていきます。

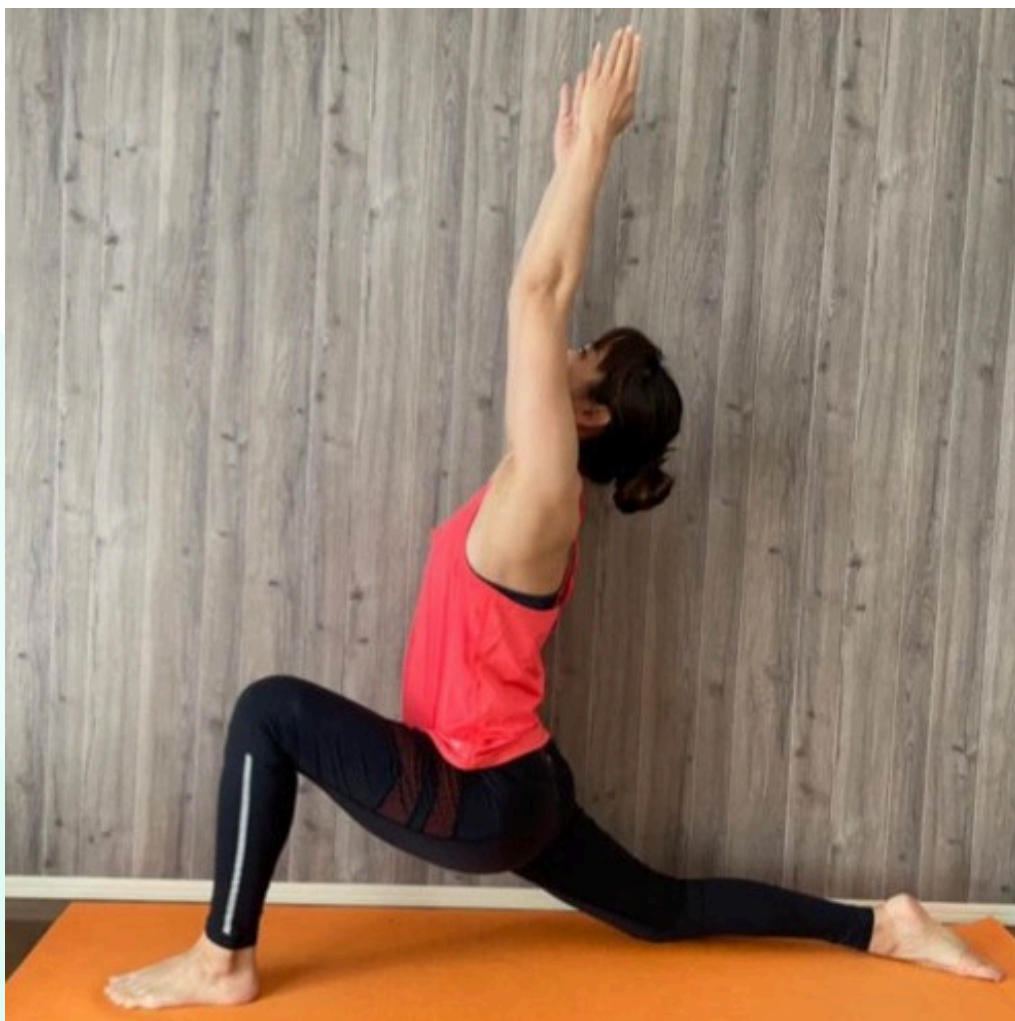
健康増進、維持、さらに運動効率を上げる効果があります。

ご自身の体調チェックにもなるので、全身をほぐして健やかな身体作りを目指していきましょう。

MIYAKE

Studio Instructor

FE 秦野店



MAKO

ヴィンヤサフローヨガ

呼吸と動きをシンクロさせて流れのある動きの中でポーズをしっかりと取っていき、細く、しなやかな筋肉を作ります。

ポーズで身体のアライメントを重要視しながら、普段使わない身体の中心の筋肉(コアの筋肉)を使うことによって、骨盤や背骨の歪みを直してバランスのとれた身体を作っていきます。

姿勢が良くなるので自然と美しいボディラインが完成します。

リフレッシュヨガ

ヨガのベースとなるポーズを一つ一つ丁寧に行っていきます。

座位のポーズから立位のポーズまで、基本のポーズで体を動かすことで、普段動かせていない関節が動きリフレッシュできます。初心者の方から行えるクラスです。

Studio Instructor

FE 秦野店



WAKANA

Q-Ren

ボディメンテナンス
骨盤調整のクラスです
ゆるーくほぐして骨盤から整えましょう
お気軽にご参加ください

ZUMBA

世界中の音楽を使ってみんなで楽しく
パーティのような雰囲気を楽しもうが
コンセプト
できるできない、下手上手よりも
まずは楽しむ!!
見て真似するだけ!! 覚えなくても間違え
ても大丈夫!!
lets ZUMBA!!

STRONG NATION

音楽に合わせて楽しく
高強度の全身ワークアウト!!
自分の中のアスリートが目覚めます!!
自分の限界を超えてみませんか?
みんなと一緒にならできる!!
かっこよくパンチしましょう

Studio Instructor

FE 秦野店



ひとみ

初めての筋トレタイム

初心者の方にぴったりのクラスです！
無理のないペースで、ゆったりとした動きを中心に、基礎的な筋力を鍛えながら
体カアップを目指しましょう。

体整うメンテナンスストレッチ

上半身と下半身のバランスを整える
ストレッチを行い、
全身の調整をサポートします。
筋トレ後のクールダウンや、
日常生活で感じる肩や腰の疲れを
解消したい方におすすめです。
ゆったりとした動きで、体の柔軟性を
高めながら、筋肉の緊張をほぐし、
体の動きをスムーズにしましょう。

ベーシックヨガ

ヨガの基本をしっかり学びたい方
に向けた内容です。
体の柔軟性やバランスを深めます。
ポーズや呼吸法を丁寧に学びつつ、少し
チャレンジしたい方にもぴったりです。

Studio Instructor

FE 秦野店



MISAKI

Total Body Workout

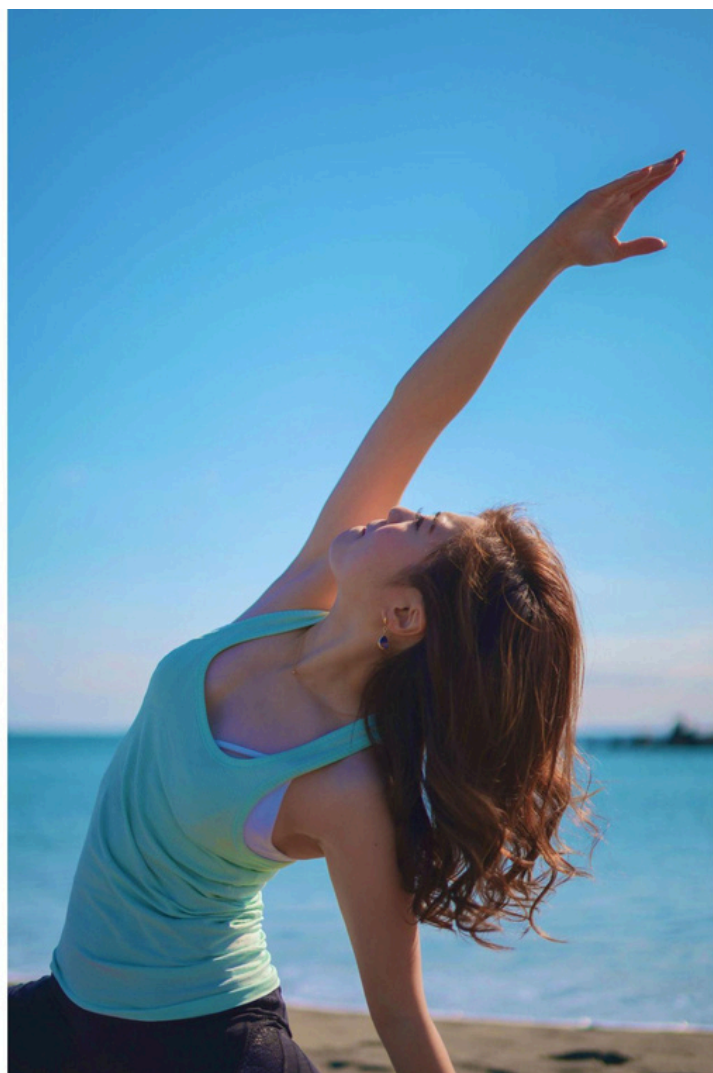
全身の引き締めワークアウト！
高強度の運動と休憩を繰り返し、効率的に脂肪を燃焼し筋肉を維持、増加させることが期待できます。
ダイエットや理想の体づくりを目指せます！
数十秒と短時間の運動と休憩をセットに分けて行うため、初心者の方でも楽しく取り組むことができます！

疲労回復ストレッチヨガ

肩こり、首こり、骨盤調整、全身の疲労回復に効果的なクラスです。
自律神経のバランスを整えながら一日の疲れをリセットしていきます。
関節可動域が広がり筋肉が温まるため、トレーニング前のウォーミングアップにも最適！
使った筋肉をほぐすことで柔軟性と筋肉のバランスが取れるため
マットピラティスやトレーニング後にもおすすめのクラスです！

Studio Instructor

FE 秦野店



Chiho

Body make up 1

美尻や美脚に必要な筋肉へアプローチ。
下半身のゆがみやむくみを改善し、
引き締まった理想的なヒップを
つくります。

繰り返し受けることで基本の動きが
身に付き、効果的にボディメイクがで
きます。

Hip & legs

屈伸運動や天井に脚を高く上げる動きを
することで、美尻や美脚に必要な筋肉に
アプローチ。

短期間で効果的に丸みのあるお尻や
美しい脚のラインを目指せます。

Body make up 2

ウエストを中心に全身をトレーニングし、
メリハリのある引き締まったカラダ作りを
目指します。

繰り返し受けることで基本の動きが身に付
き、効果的にボディメイクができます。