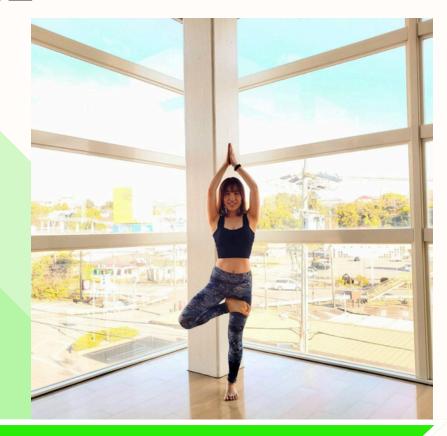
### FE 亀山店



**YUKI** 

三重県内で0歳~80代までの方に レッスンをしています! 「身体が硬いから…」「やってみたいけど苦手 だから…」そんな方も楽しめる レッスンをします♪ ぜひ一緒に身体作りを楽しみましょう!

# PROGRAM.

★身体スッキリヨガ★

ゆっくりほぐして身体をあたため、 心も身体もスッキリするヨガ

#### **★ZUMBA**★

ラテンの音楽で楽しく踊ってはしゃいで ストレス発散!カロリー消費!

#### ★ピラティス★

インナーマッスルを強化しつつ 姿勢改善や肩、腰のコリ解消にも効果的!

FE 亀山店



思っなか

【まっさん】こと松尾幸枝です★
どんな時でも笑顔でHappy!!をモットーに
活動しています♪
趣味はBREAKIN'とHIPHOP!!
踊ること、食べること、遊ぶことがまっさんの

活力源です! 一緒に笑顔になって健康に過ごせる

**体づくりをしていきましょう♪** 

PROGRAM

★カラダすっきりストレッチ★

軽く身体を動かしながらストレッチ! これから運動する方、運動が終わった方、 どんな方にもおすすめです!

**★ZUMBA**★

ラテンの音楽を中心に ワールドミュージックを使ったダンスエクササイズ! 楽しくわちゃわちゃしていたら、汗をかいてた! そんなプログラムです!

FE 亀山店



カラダが求めるエクササイズで 健康迷子をナビゲートする フィットネスインストラクター もともとあるカラダの機能性を取り戻し、活かしながらさらに高められるよう、常に自分のカラダに目を向け、自らが「気付く」ことを促す指導が得意。 柴犬をこよなく愛し、 愛犬は超マイペースのオス11歳

# PROGRAM

★フィットネスフラ★

フラのステップ、ハンドモーションを使用した エクササイズスタイルで踊るフラ! ハワイアンソングに癒されながら 指先からつま先まで意識をおく有酸素運動!

#### ★ラテンエアロ★

ラテンのダンスステップと、 ラテンスタイルに変換した エアロビクスのステップを組み合わせた ダンスエクササイズ!

FE 亀山店



田中ゆかり

ヨガ、バレトンインストラクター、
パーソナルトレーナーをしています!
インストラクター歴12年です!
健康なお身体と豊かな心で楽しく過ごせる
お手伝いがしたいと思っています!
美味しいものを食べること、健康なこと、おしゃべり
犬、猫が大好きです!

# **PROGRAM**

★リラックスヨガ★

体のこりをほぐしながら 心身の緊張感も和らげます! ストレス不眠、自律神経の乱れ、冷えやだるさ などに悩んでいる方にもおすすめです!

#### ★バレトン★

バレエ、ヨガ、フィットネスのいいところを融合した有酸素運動アップテンポな音楽で裸足で行うエクササイズ姿勢改善、体幹UP、インナーマッスル強化筋力UP、柔軟性向上、ダイエットなどに効果的です!