

# Studio Instructor

FE 鈴鹿稲生店



**YUKI**

## ZUMBA

ラテン系の音楽に合わせて踊るダンスフィットネスです。

難しいことは考えずに楽しく踊るだけで約300kcalを消費します！

まずは音楽に乗って動いてみましょう！

# Studio Instructor

FE 鈴鹿稲生店



レッスンは裸足です

森川 れな

## バランスボール エクササイズ

バランスボールに座り、音楽に合わせて楽しくリズム運動。脳から幸せホルモンが分泌されストレス軽減や快眠が期待。

歪んだ骨格を整え、自律神経も整えます。  
バランスよく筋肉がつき体幹も鍛えられる。

ボールを使ってストレッチや筋トレもします。  
代謝UP、免疫力UP、ダイエットも期待。

# Studio Instructor

FE 鈴鹿稲生店



レッスンは裸足です

田中ゆかり

## バレトン

バレエ・ヨガ・フィットネスの  
3つのを融合した有酸素運動。  
アップテンポな音楽に合わせて  
動きます。

裸足で行うことで、足裏の感覚  
を呼び覚まし姿勢改善効果も。

体幹UP、柔軟性向上、ダイエット  
効果も期待。

## リラックスヨガ

身体のこりをほぐしながら心身  
の緊張感を和らげます。

ストレス不眠、自律神経の乱  
れ、冷えやだるさの不快などに  
悩んでいる方にお勧めです。

# Studio Instructor

FE 鈴鹿稲生店



レッスンは裸足です

**SAWAKO**

## ハタヨガ

呼吸に意識を向けて、  
心と身体を整えるクラスです。

## 姿勢改善ヨガ &ピラティス

姿勢改善をすることは、  
肩こりや腰痛の改善に  
繋がります。

心と身体は繋がっています。  
身体がスッキリすると、  
心も晴れやかになりますよ。

# Studio Instructor

FE 鈴鹿稲生店



レッスンは裸足です

YUU

## バレトン

『フィットネス』

『バレエ』

『ヨガ』

3つの要素を取り入れた  
有酸素運動です。

裸足で音楽に合わせて  
シンプルな動きを  
繰り返し行うことで  
脂肪燃焼や筋力アップ、  
姿勢改善に効果的な  
プログラムです！