

Studio Instructor

FE 徳島石井店



hiro

代謝アップエアロ

筋肉をゆったり大きく使うエアロビクスです。全身を大きく動かすことでじわじわと汗をかくことができます。脂肪燃焼効果が期待できます。

ピラティス

普段意識しづらいインナーマッスル(深層筋)を整え、姿勢や動きの“土台”をつくるエクササイズです。呼吸筋を目覚めさせ日常の動作やトレーニングの体の使い方を丁寧に整えると体が変化していきます。

“内側から整う”を、ぜひ習慣にしてみてください。

Studio Instructor

FE 徳島石井店



香菜

ヨガ

身体の全体を動かし、
身体に溜まった毒素や
老廃物を排出するのを
助け、内側からも外側
からも健康的な身体を
目指しましょう。身体
を動かせたあとは至福
のシャバーサナで身体
全身をリラックスして
いただきます！

Studio Instructor

FE 徳島石井店



ヨガ

普段あまり使わない呼吸法を使い、全身をリラックスさせ、心地の良いポーズをとり、身体の歪みを整えて脂肪燃焼を高めます。代謝の良い、バランスのとれた身体を目指しましょう！

hinano

Studio Instructor

FE 徳島石井店



kiyomi

バランスボール エクササイズ

医療器具として開発されたバランスボールを使って、姿勢と呼吸を意識しながら音楽に合わせて弾む、有酸素運動です。最新の曲から昭和歌謡、アニメソングまでなんでもアリ♪楽しく一緒に体力づくりをしていきましょう！

Studio Instructor

FE 徳島石井店



Miku

ピラティス

深い呼吸をしながら、普段意識しない所を意識して動かし、自分の身体と向き合う大切な時間になるようお手伝いさせていただきます。

インナーマッスルを強化し、健康的で美しく、動きやすい身体を目指します。

一緒に楽しみながら身体を動かし、心と体を整えていきましょう！

Studio Instructor

FE 徳島石井店



ZUMBA

ZUMBAは、ラテン音楽を中心とした世界中の音楽に合わせて楽しく踊るフィットネスプログラムです♪

「ダンスは苦手...」という方も大丈夫！正確に振り付けを覚えることよりも、音楽を感じて楽しく動くことを大切にしています。

ダンス経験は必要ありません。音楽に合わせて身体を動かす楽しさを味わいながら、全身運動で心も身体もリフレッシュできます。

一緒に楽しく汗を流しましょう♪

Yoshimi

Studio Instructor

FE 徳島石井店



Tako

ルアナフィット

「Luana（ルアナ）」は、ハワイ語で「くつろぐ」「リラックスする」「みんなで一緒に楽しむ」などの意味を持つ言葉です。

フラの優雅な動きと、腰まわりを優しく動かすセルフケアを取り入れ、心地よい音楽に合わせて体を動かします。

難しいルールにとらわれず、深い呼吸とともに、内側からじんわり温まる癒やしの時間。

日常の疲れをそっと置いて、心も体もふわっと軽くしていきましょう！

たこちゃんって、気軽に呼んでくださいね♪ 🐙