

Studio Instructor

FE 湘南二宮店



Atsuko

エイジレスヨガ

柔軟性をあげてしなやかな筋肉を鍛え、年齢を超えたインナービューティーを育みます。呼吸＋ストレッチ＋体幹を組み合わせたエイジレスヨガです。痛みがない内側から輝く身体を育みましょう。

Studio Instructor

FE 湘南二宮店



MIYAKE

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。

Studio Instructor

FE 湘南二宮店



あい

美姿勢ヨガ

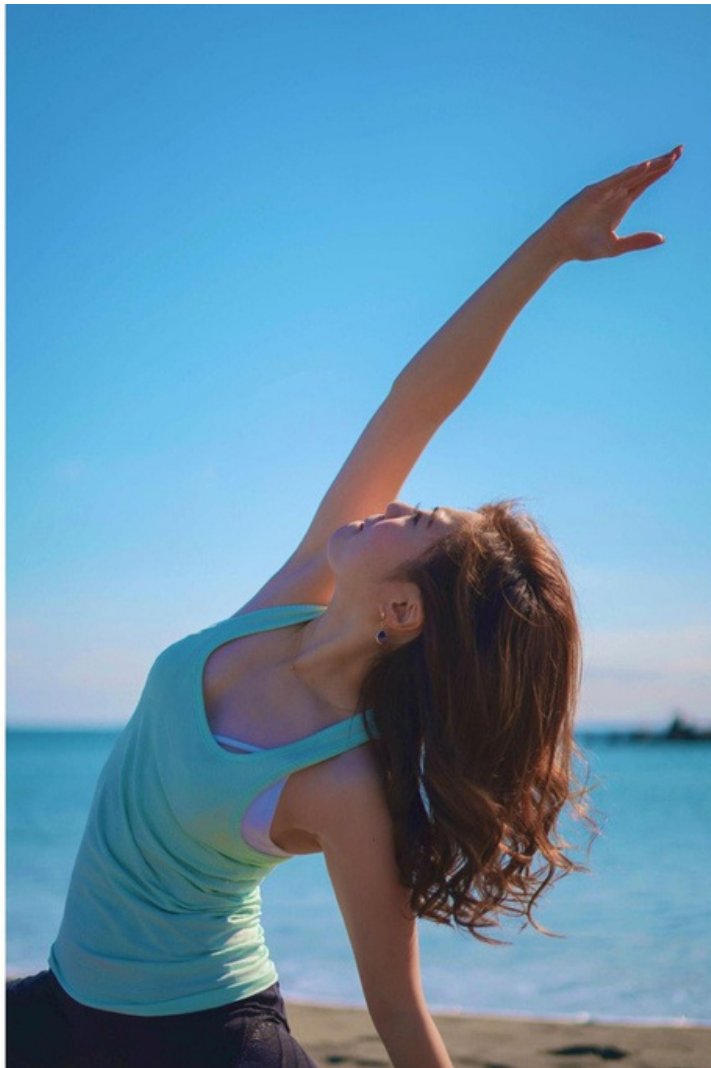
骨盤や股関節、肩甲骨まわりを中心にアプローチして姿勢を整えていきます。腰痛や肩こりに悩む方にも オススメのクラス。リンパの流れもよくなるのでむくみ解消も期待できます。日常生活でも気軽にできるポーズも お伝えしていきます。

疲労回復ストレッチヨガ

体幹を意識しながら流れるようにポーズをとっていくクラスです。ベーシックなポーズばかりなので、ヨガ未経験の方でも安全に、かつ爽快感を味わってもらえます。頑張ったご褒美に最後のシャヴァーサナ（ただ寝っ転がるポーズです！）で極上の開放感を。

Studio Instructor

FE 湘南二宮店



Chiho

リラックスフローヨガ

ヨガの基礎的なポーズを丁寧に取り 呼吸と共に深めていきます。肩や股関節を大きく動かすポーズが多く入っているので 全身運動で代謝アップや肩こり、腰痛の改善などにも 効果的なレッスンです！

シェイプアップトレーニング

数種類の筋力トレーニング（無酸素運動）と 有酸素運動を交互に繰り返すトレーニングです。

短時間で心拍数と体温を高めることで、効率的に脂肪燃焼効果を上げることが期待できます！
ダイエット効果バツグン！

Studio Instructor

FE 湘南二宮店



MISAKI

ボディシェイプ

ダイエット、ボディメイクを目的に、自重トレーニングで太りにくい体質、重力に負けない引き締まった体を 目指すクラスです！

ストレッチヨガ

疲労回復を目的に、筋肉をほぐし、可動域を広げ、血行促進へと導きます。

柔軟性の向上、歪み改善に効果的なクラスです。

Studio Instructor

FE 湘南二宮店



ひとみ

パワーヨガ

呼吸と動きをつなげて全身をしっかり使う、流れのあるヨガ。代謝アップやリフレッシュ効果があり、終わった後の爽快感が魅力です。

顔ヨガ

顔の筋肉（表情筋）を動かして、リフトアップ・むくみ改善・スッキリ顔に導くクラス。首・肩・姿勢など全身も優しく動かして、顔と体を一緒に整えます。

Studio Instructor

FE 湘南二宮店



Natsumi

ZUMBA（ズンバ）とは？

・ラテン音楽を中心に世界中の色々な国のリズムで楽しく体を動かすダンスフィットネスです！ 脂肪燃焼・リフレッシュ・ストレス解消にぴったりです。楽しみながらフィットネスしませんか？みなさんのご参加お待ちしております！！！！

DISCOWORLD®

70～80年代の懐かしいディスコから最新ヒットまで！ ノリのいい音楽に合わせてシンプルなステップで踊れるプログラムです。初心者でも安心、思いきり踊ってストレス発散&リフレッシュ。懐かしのディスコをもう一度！ 踊るのが好き、とにかく楽しみたい方におすすめのプログラムです