Studio Instructor

F.E 穂積店



JURIA

リラックスヨガ
エナジーフローヨガ

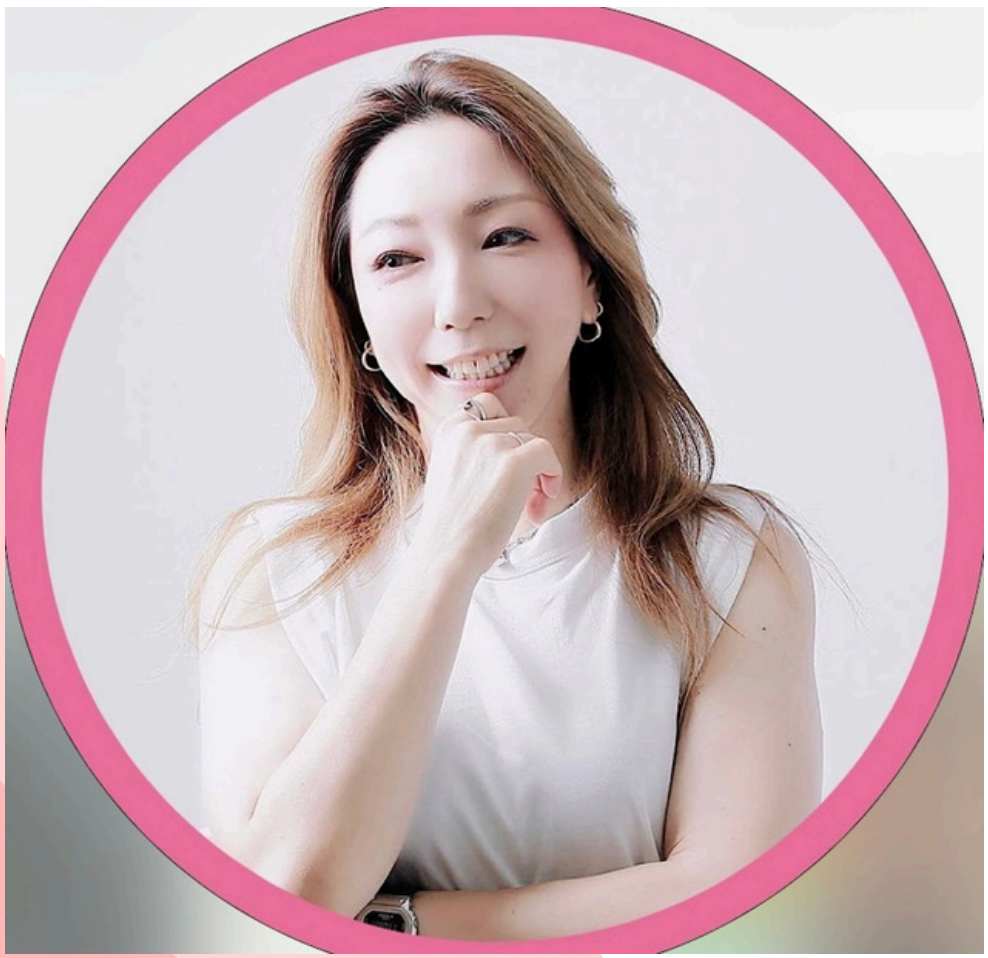
日曜日　13:30〜14:15
水曜日　10:30〜11:15
土曜日　10:15〜11:00

浮腫や冷えの解消
免疫アップ！！
血流改善でホルモンの
バランスを整えます！
ダイエットにも効果的です！

@_JURIA.YOGA_

Studio Instructor

F.E 穂積店



AI

HIP-HOP基礎

月曜日 第1.3.5

19:30〜20:15

脂肪燃焼効果抜群！
初心者大歓迎の
ヒップホップダンスです♩

@FITEASY_AI

Studio Instructor

F.E　穂積店



ゆうこ

初級エアロビクス

月曜日 第2.4

20:00~20:45

初心者さんも安心♪
やさしい基本ステップで、
全身スッキリ爽快！
音楽に合わせて動くと
気分もリフレッシュ✨

@FUNATTYYOGA__24

Studio Instructor

F.E 穂積店



@HITO.I37

hitomi

美姿勢ヨガ
優しいヨガ・ストレッチ
美尻トレ
ボディメイクヨガ

火曜日

①10:30〜11:15

②11:00〜11:45

③11:30〜12:15

①第2・4週…優しいヨガ・ストレッチ

優しいヨガのポーズやストレッチで
柔軟性を深めます。
リラックスしたい方にもおすすめです。

②第1・5週…美姿勢ヨガ

骨格のポジションを意識し
キレイな姿勢へと整えていきます。

②第3週…ボディメイクヨガ

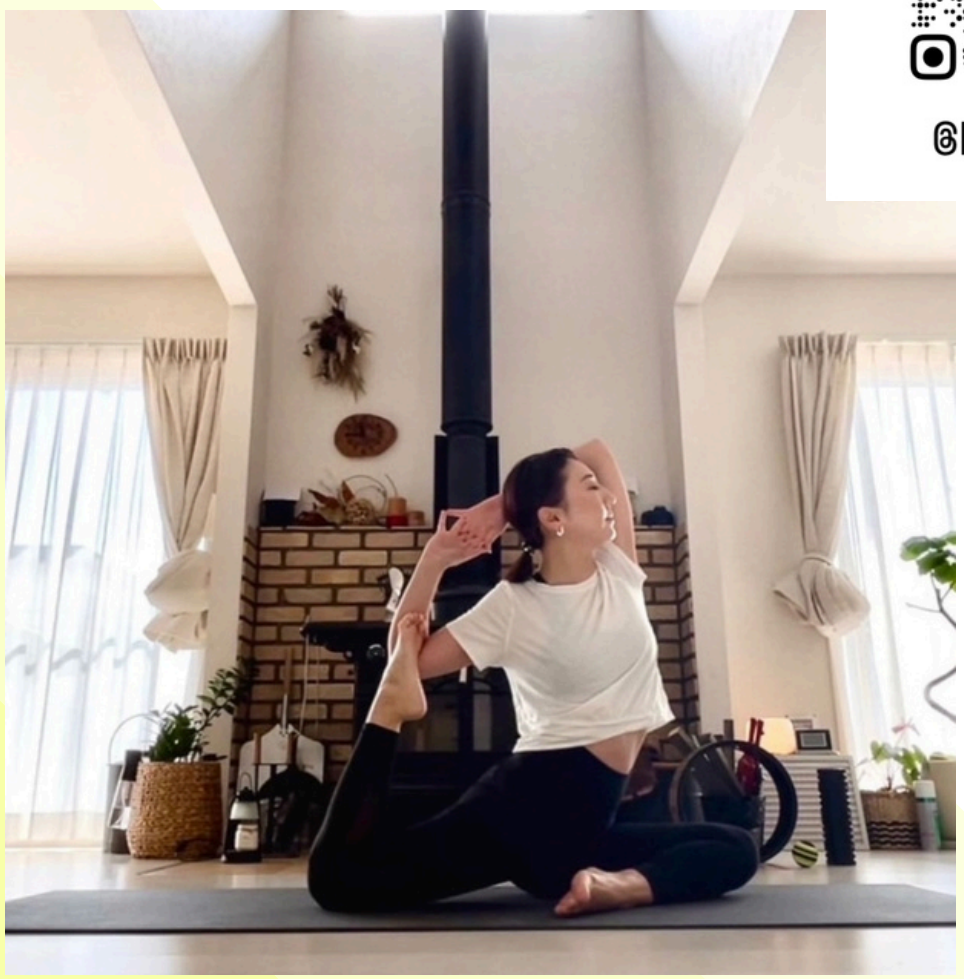
二の腕やお腹周りを中心に引き締めていきます。
ヨガだけでなく筋トレも入ったメニューです。

③第2・4週…美尻トレ

ハリのある桃尻を目指し
お尻をメインにエクササイズやストレッチを
行います。

Studio Instructor

F.E 穂積店



@KANOA_YOGA__

mika

カラダ引き締めフローヨガ
カラダ巡りヨガ

水曜日
金曜日
20:00~20:45

カラダ引き締めフローヨガ

全身を解してフローで
ダイナミックに動いて
下半身強化で代謝UP。
全身をバランス良く使う内容

カラダ巡りヨガ

疲労回後、デトックス
むくみの改善、骨盤や股関節の
歪みのリセットを目指します

Studio Instructor

FE 穂積店



YUKI

★ZUMBA
★背骨コンディショニング

ZUMBA
13:30〜14:15

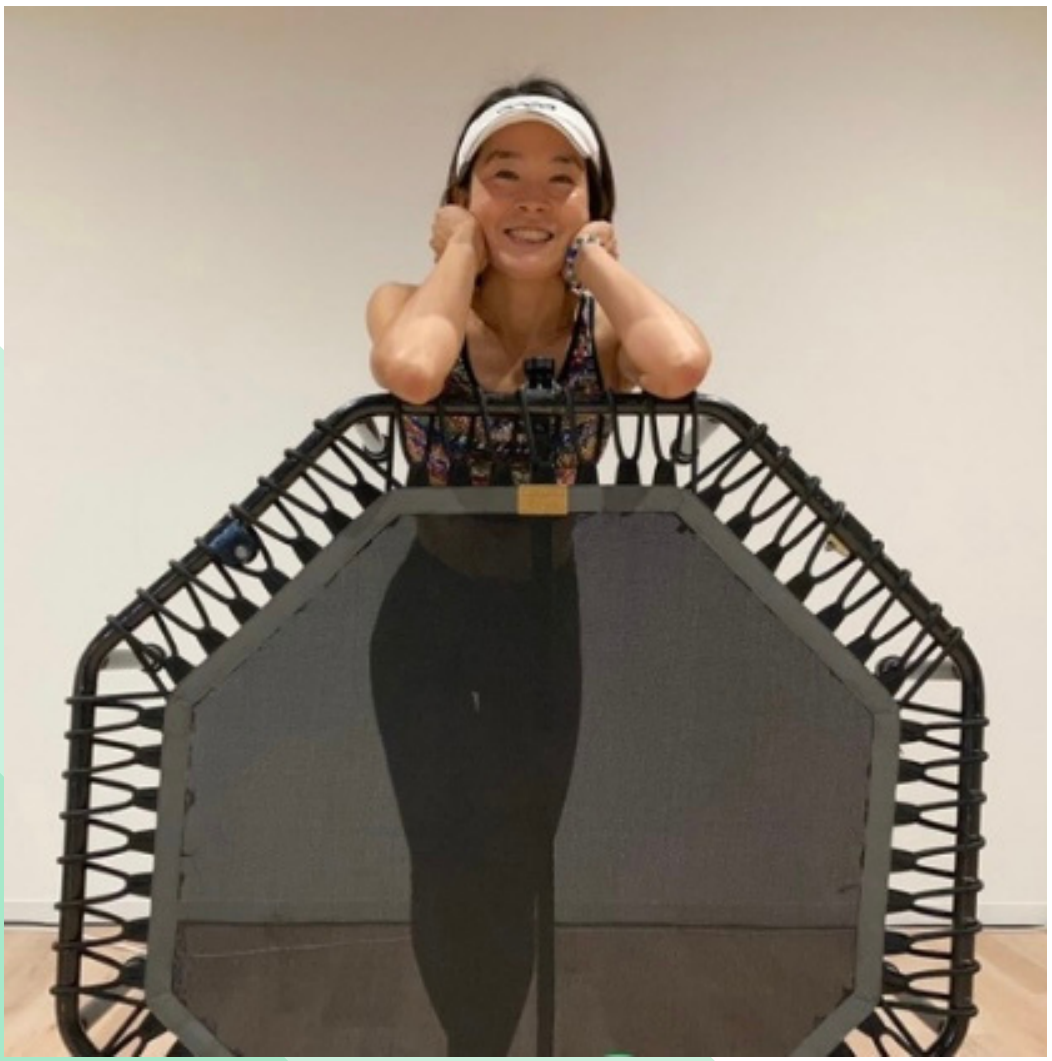
初心者でも楽しめる
ダンスエクササイズ♬
純粋に踊る楽しみを感じられ
る魅力のあるプログラムです。

木曜日
背骨コンディショニング
14:30〜15:30

簡単な体操で凝り固まった関節を
緩め、仙骨枕やタオルを使用して
骨を矯正し歪まないように筋肉
強化するプログラムです！

Studio Instructor

F.E 穂積店



HANAE

優しいトランポリン

木曜日

18:00~18:45

優しいトランポリン

脂肪燃焼効果アップ！
日常にない、軽い浮かび上がり
是非ご堪能下さい！

@COCONAKITO

Studio Instructor

F.E 穂積店



KAZUMI

リフレッシュヨガ

代行レッスン

リフレッシュヨガ

優しい動きと呼吸を通じて
心と体を整え、日々の疲れを
リセットしましょう♩
運動が苦手な方やヨガが
初めての方にもオススメです。

CACHE_CACHE_COSMIC

Studio Instructor

F.E 穂積店

VOLLEYBALL20207



店長　なかいし

ボールエクササイズ

ボールを投げる～打つ！！
～ストレス発散～

代行レッスン

ボールエクササイズ

バレーボール大好き店長が担当

ボールを使って楽しく身体を
動かしませんか？
ストレス発散！
最後はヨガストレッチで
リラックス♪
運動が苦手な方でも大歓迎！

笑顔で楽しく
心も身体もスッキリする時間を
一緒に過ごしましょう💛

皆様のご参加を
お待ちしております！