Studio Instructor

FE 鈴鹿稲生店



レッスンは裸足がおすすめです！

まさる
優

FIT-KARATE

最初は、ストレッチで体を
ほぐしてスタートです！

前半は、基本の突きや蹴りで
楽しく汗を流しましょう！

後半は、足元を軽く動かし、
フットワークを使いながら運動！

最後は、ミット打ちで
ストレスをスッキリ発散！

簡単な動作なので初めての方でも
お気軽にご参加いただけます！
お待ちしております★

Studio Instructor

FE 鈴鹿稲生店



レッスンは裸足または靴下でもOKです

水谷　真弓

リンパストレッチ

心・体・静・動のバランスを整えます。
血液、リンパ、気を流して身体の免疫力を高めましょう！
難しいストレッチではありません。
気軽にご参加ください！
休憩もちゃんとあるのでご安心くださいね。

※祝日は休講

Studio Instructor

どんな時でも笑顔でハッピー！
がモットー

FE 鈴鹿稲生店



趣味は☆BREAKIN'とHIPHOP☆
踊る・遊ぶ・食べるがまっさんの活動源！

まっさん (松尾幸枝)

パンチOUT

前半、約15分はパンチ系エクササイズ。
後半は立位中心のストレッチ！45分で
心と身体のストレスをノックアウト！

男女問わず参加しやすいので、
ぜひご参加ください。

スタジオ専用シューズ必要

ZUMBA

ラテン音楽を中心にワールドミュージックで動くダンス系エクササイズ。
楽しくてわちゃわちゃしていたら
汗をかいてた！
世界中で人気のエクササイズです。
※基本：第３水曜日は休講

スタジオ専用シューズ必要

Studio Instructor

F.E 鈴鹿稲生店



megyu

HIPHOP 初級

ウォームアップ・ストレッチからリズムトレーニング、基礎を中心に行うクラスです。

HIP-HOP 中級

初心の方も大歓迎。少しハードですが、しっかり汗をかいて一緒にレベルアップしていきましょう！

スタジオ専用シューズ必要

Studio Instructor

F.E 鈴鹿稲生店



友井 美保

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。

レッスンは裸足です

ラテンエアロ

ラテンダンスのステップと、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。

スタジオ専用シューズ必要

Studio Instructor

F.E 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❗

スタジオ専用シューズが必要

Studio Instructor

FE 鈴鹿稲生店



レッスンは裸足です

田中ゆかり

FRピラティス

FR（ファンクショナルローラー)で
身体を整えながら鍛えるピラティス。

✔ 姿勢改善・ 体幹強化
✔ インナーマッスル強化
✔ 肩こり・腰痛予防・代謝アップ
✔ 引き締まった美しいボディラインへ

「きつすぎないのに効く！」
運動初心者の方・女性・男性
どなたでもご参加いただけます！

バレトン

バレエ・ヨガ・フィットネスの
3つ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、
足裏の感覚を呼び起こし、
姿勢改善効果も。体幹、柔軟性の
向上、ダイエット効果も期待。

Studio Instructor

F.E 鈴鹿稲生店



レッスンは裸足です

SAWAKO

ピラティス

ゆっくりな動きで身体のゆがみを
整えるエクササイズ！

姿勢改善やインナーマッスル強化に
効果的です！

骨盤底筋
リカバリーヨガ

出産や加齢でゆるみやすい
骨盤底筋にアプローチし、
ヨガのポーズと深い呼吸で
じんわりと整えていきます！

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！
※祝日は休講