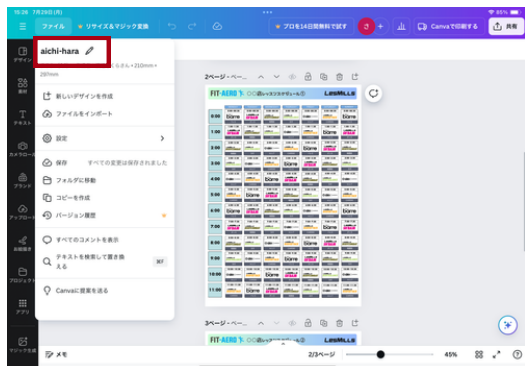


※必ずお読みください※

注意事項①

ファイル名統一のご協力をお願いします。

【ファイル名編集手順】



ファイル＞最上部のファイル名を編集する。
ローマ字でp-〇〇(県名)-〇〇(店舗名)

※ファイル名は上記での統一をお願いいたします。
HPに反映されない可能性があります。

注意事項②

保存の際はこのページを含まずに保存してください。
また、既存のイントラ含め、
ページはまとめて1つのPDFでの提出をお願いいたします。
(本部での結合作業は対応できませんのでご了承ください。)

【保存手順】



①共有＞ダウンロード をタップ



①ファイルの種類「PDF」へ変更する。
ページの選択で「1ページ」以外を選択する。

※SNS投稿用の場合、「PNG」へ変更。

【既存プログラムとの結合手順】

以下リンク先にて1つのPDFに纏めることができます。
新しいプログラムを追加する場合、ご活用ください。

https://www.ilovepdf.com/ja/merge_pdf

Studio Instructor

FE 高畑店



AI

レッスンプログラム

★K-POP Flow Yoga

K-POPの音楽に合わせて、楽しく流れるように動くヨガのクラスです♪

テーマに合わせて曲やフローを変えて行います！
(太陽礼拝、ツイスト、バランス、ヒップアップ、肩こり解消など)

★FLOPILATES®

音楽に合わせて流れるように動くピラティスのクラスです♪

1曲を繰り返し行うことで集中力を高め、心身ともにリフレッシュに高い効果があります。

"動く瞑想"とも言われるプログラムです。

★YOGA

その日のテーマに合わせて呼吸を大切に、心地よく動くクラスです。

太陽礼拝や月礼拝、柔軟・バランス・体幹強化、ボールを使った筋膜リリースなど、内容は日によって様々♪初心者から経験者まで大歓迎です◎

Studio Instructor

FE 高畑店



Reiko

レッスンプログラム

★ZUMBA

メレンゲ、レゲトン、サルサなど様々なジャンルの曲に合わせて踊ります。

ご自身のペースで強度の調整が可能ですので、初めての方から経験者まで、どなたでも楽しめます

★フィットネスフラ

フラのハンドモーション、ステップを使用し、ハワイアンソングに合わせて踊る有酸素運動です。しっかり身体を動かして脂肪燃焼して、ハワイアンソングで癒されてみませんか？



Studio Instructor

FE 高畑店



saeko

レッスンプログラム

★ビギナーピラティス

ピラティスはリハビリを目的として考案されたエクササイズです。

ピラティスの呼吸法、基本動作を習得者して効果的にインナーマッスルを強化していきましょう！

★体を整えるヨガ

シンプルなポーズを中心に呼吸に合わせて動いていきます。

普段使いにくい筋肉を伸ばしていくことで冷えの解消や、代謝の向上も目指せます！



Studio Instructor

FE 高畑店



miku

レッスンプログラム

★骨盤調整ヨガ

骨盤と股関節周りを心地よく動かし、より快適な身体へと導きます。腰痛や肩こり・冷えやむくみ・便秘や内臓下垂など、様々な不調の改善に効果的です。

★インナービューティーヨガ

加齢や運動不足、更に女性は妊娠・出産によって弱りやすい骨盤底筋。骨盤底筋を中心に、骨盤や背中

★アロマリンパヨガ

アロマの香りに包まれながらゆったり身体を動かし、こりかたまりやすいリンパ節をほぐします。心身の力を抜いてリラックスすると、硬くなっていた筋肉も伸びやすくなりますよ♪

★デトックス&コアトレ

身体をねじる動きを多く取り入れながら、程よくコアを鍛えます。日常で溜まっていくからだのコリやむくみ・つかれ・老廃物・ストレスも一緒に身体の外へ♪

Studio Instructor

FE 高畑店



MEIKA

レッスンプログラム

★疲労回復ストレッチ

ヨガの前や筋トレ後はもちろん、日常の疲れをリセットしたい方におすすめです。

ゆったりとした動きで筋肉や関節をほぐし、心身ともに優しく整えます。

★やすらぎヨガ

普段頑張っている自分をそっといたわる

「やすらぎヨガ」。

ゆったりとした動きと深い呼吸で、心と体を穏やかに整えます。

初めての方も安心して参加でき、長く続けやすいクラスです。



Studio Instructor

FE 高畑店



KEIKO

レッスンプログラム

★ZUMBA

私のレッスンでは、ラテン音楽をメインにベリーダンスやフラメンコやヒップホップなど、幅広いステップも取り入れます。

皆さまに、よりグローバルなZUMBAを味わってもらえるよう努力しています♪

是非一度踊りに来てください♡



Studio Instructor

FE 高畑店



Eva

レッスンプログラム

★朝のリラックスヨガ

一日を穏やかに始めるためのクラスです。
体と心をやさしくほぐし、リラックスへと導きます。

★アロマナイトフローヨガ

1日の終わりに、アロマの香りに包まれながら
心と身体をゆるめるリラックスフローヨガです。
是非みなさまご参加下さい。



Studio Instructor

FE 高畑店



wakako

レッスンプログラム

★ウェーブリングヨガ

ウェーブリングを使って伸ばしとほぐしをメインに行います。筋膜リリース効果もあるので血行促進や浮腫みの解消にも効果的です。

ウェーブリングを使うことでいつもより可動域が深まり柔軟性も深まります。

★バランスボール

バランスボールは関節への負担が少なく、幅広い年代の方にご参加いただけます。

ボールに座るだけで痴呆症予防、弾むとりフレッシュ効果やダイエットにも効果的です。

初心者の方でも楽しく参加できます。

皆様、是非ご参加くださいね★