

Studio Instructor FE 小牧インター店



しっかり動きたい人は
私のレッスンに集合！！

格闘技エクササイズ

格闘技の動きを音楽にのせて行う脂肪
燃焼効果滝汗率120%保証のプログラム
です！シンプルな動きが中心なので誰
でも気軽に参加していただけます！一
緒にストレス解消しませんか？！

オリジナルヨガ

初めてヨガをする方も安心して参加下さ
い！変化する身体や心の声を聞きながら
まずは深呼吸～！

ストロングネーション

音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚
のインターバルトレーニングです。筋力ト
レーニングや有酸素運動を音に合わせて、
強度変換をしていく特徴があり、自重を効
果的に使いながら全身を鍛えます！

コンビネーションエアロ

エアロビクスに慣れた方にオススメのレ
ッスンです。流れるような動きの組み合
わせを楽しみながら、しっかり汗をかい
ていきます。気持ちよく充実した時間を
過ごしましょう！

Studio Instructor FE 小牧インター店



すみよ

楽しくシェイプアップ！ズンバ！
初心者大歓迎！一緒に踊りましょ
う～♡お待ちしております！

ZUMBA

世界中の色々な音楽に合わせて行う
ダンスエクササイズ「ズンバ」簡単
な動きを組み合わせられています！
有酸素+筋トレもできます！

テンションぶち上げ！！
で爽快ズンバ！

ストレッチポール

簡単なエクササイズで疲れとコリが
取れ・姿勢改善・リラクゼーション
効果を1回目から実感される方が多
いです！体が固いストレッチの仕方
がわからない方、大歓迎です♪

最終レッスンで
スッキリしましょう～！

はじめてエアロ

エアロビクスの基本動作をゆっくり
進めていきます。エアロがはじめて
の方でも大歓迎です！！

一緒に楽しみましょう♪

ダンス未経験の方でも大丈夫！
踊りながら筋力UP！

Studio Instructor FE 小牧インター店



AYAKA

心を整えて身体も整う♡
和かにいきましょう！

バランスボール エクササイズ

バランスボールに座り音楽に合わせて楽しく弾みます！呼吸を意識したボールストレッチや筋トレも行い「リラックス」&「アクティブ」を組み合わせることで自律神経も整えます。運動が苦手な方もウェルカムです♡ **【定員11名】**

膝に負担をかけずにエクササイズ！

リンパケア& 機能改善ストレッチ

自分を癒し整える時間。

頭/顔/デコルテ/お腹/足など全身のリンパマッサージや、リンパのゴミ箱リンパ節を刺激しながら、腰痛、肩こり、膝痛などの予防改善ストレッチをします。老廃物をデトックスして身体の機能も改善しましょう！

老廃物ドバドバ～！

Studio Instructor FE 小牧インター店



Yasu

食事制限なしで
痩せちゃう程の運動量！

アニマルフロー

アニマルマローは、両手両足を地面について、四足で身体をコントロールするエクササイズです。様々な動物の動きを通して、「人間という動物」の動きを高めるワークアウトプログラムです。

通常の自重トレーニングでは行わないような、ヨガ・ピラティス・体操競技・格闘技・パルクール・ブレイクダンスなどの要素が入っています。頭を使って楽しみながらトレーニングしたい方、身体の機能を維持したい方などにもおすすめです！ **【定員15名】**

中毒者続出！！！！！！！！

Studio Instructor

FE 小牧インター店



きぬちゃん

一緒に楽しく踊りましょう♪

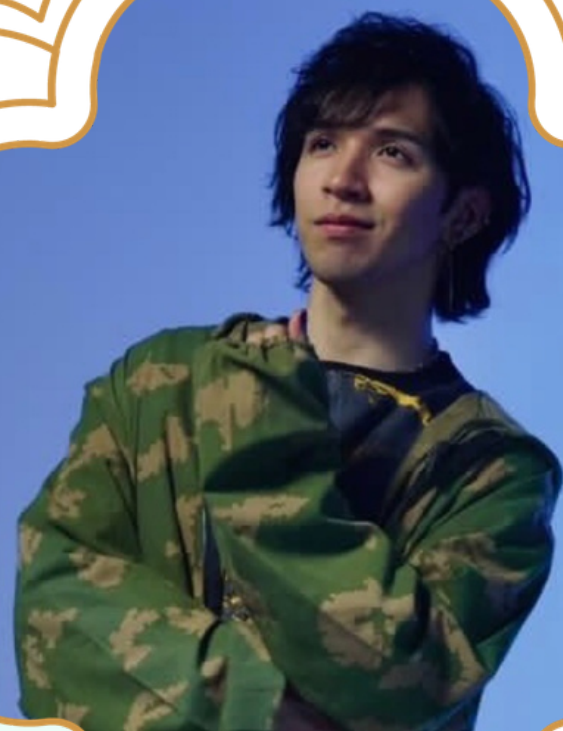
ZUMBA

ラテン中心に世界中の音楽とステップを楽しむダンスフィットネス。シェイプアップや心肺機能の向上も期待できるパーティ感覚の有酸素運動。振付けは覚える必要がなく、見よう見まねでOKなので、初心者から楽しめます。

**ダンスが初めてでも
大丈夫!!ぜひ!!
参加してくださいね♡**

Studio Instructor

FE 小牧インター店



AKIRA

流行りの曲でガンガン
踊っちゃお♪

ZUMBA

流行りの曲なども入れた
幅広い曲のジャンルでカ
ラダを動かすダンスプロ
グラムになります！

◇ ノリノリで参加しましょう！ ◇

フリーバイレ

フリを覚えながら曲に合
わせてカラダを動かす有
酸素運動になります！初
心者の方でもやりやすい
プログラムです！

◇ 初心者でも安心！ ◇

Studio Instructor

FE 小牧インター店



**間違っても大丈夫！
楽しく一緒に踊りましょう♪**

SALSATION

サルセーションはサルサ
ソースのように色々なダ
ンススタイルがMIXさ
れていてセンセーション
[感じる]を意味します！
音楽を心、身体で感じ、
自然と身体を動かし、楽
しんで貰えるフィットネ
スプログラムです。

**はじめての方でも
年齢に関係なく気軽に
楽しめます！**

Studio Instructor FE 小牧インター店



AKI

日々の疲れをダンスや
ストレッチで解放しましょう！

ストレッチ

足指から全身のストレッチ！ゴムチューブも使うので、普段ほぐしにくいところにも効果的！

運動前や一日の疲れを取りたい方におすすめなクラスです♪ **【定員15名】**

◆ 全身伸びて気持ちいい～！ ◆

ZUMBA®

南米の音楽を中心としたダンスプログラム、運動の苦手な方やダンスの経験のない方でも安心してご参加下さい！

◆ 初めての方にも参加いただけます♪ ◆

Studio Instructor FE 小牧インター店



アッキー

皆様の健康と身体作りのお役に立てるよう頑張ります。

バレトン®

フィットネス、バレエ、ヨガの3種類の動きを取り入れたエクササイズです。体幹アップ、ダイエット効果抜群です。

**姿勢改善、柔軟性、
脂肪燃焼に効果的！！
初心者の方にも
おすすめ！**

ダイエットにめちゃ効きますよ！



Studio Instructor FE 小牧インター店



SAKI

ヨガの呼吸やポーズを通し心と身体を優しく整えヨガの魅力や温かさを皆さまに少しでもお伝えできるよう精一杯頑張ります！

ナイトヨガ【女性限定】

頑張った体をゆっくりケアしながら、呼吸・姿勢・筋肉のバランスを整えていくクラスです。深い呼吸とゆったりした動きで、心身の疲れを静かにほどいていきます。日中の緊張を手放して、穏やかな夜を過ごしたい方におすすめです。

睡眠の質も上がります 

体ほぐしヨガ

深い呼吸とヨガのポーズを行うことで、身体のこわばりや緊張をやさしく緩め、整えていくクラスです。初めての方や、体が硬いと感じていらっしゃる方も安心してご参加いただけます。心と身体がふっと軽くなり、すっきりとした気持ちでお帰りいただけたら嬉しいです。

定期的に行うのがおすすめです！

Studio Instructor FE 小牧インター店



MINA

楽しく動かし、心地よく整える。
そんなカラダ作りを
一緒にしていきましょう！

エアロビクス

難しい動きはありません。
初めての方や運動が久しぶりの
方も大歓迎。
気持ちよく体を動かしながら、
体力づくりや代謝アップを目指し、
ココロもカラダも元気になれるクラスです。

わかりやすいリードで安心♪

ピラティス

呼吸を大切にしながら、
体の使い方を丁寧に感じていく
ピラティスです。
エクササイズだけにとらわれ
ず、自分の体を心地よく動かす
ことを大切にしています。
初めての方も安心して、自分の
カラダを整えていきましょう。

呼吸も体も整いますよ～！