

Studio Instructor

FE 高知店



まや先生

ボディコンバット

(月 19:15-20:15
火 11:45-12:30
水 19:00-19:45
土 13:15-14:15)

キックボクシング、テコンドー、
空手、ムエタイ、ボクシング、
太極拳、カポエイラの
動きをベースにした有酸素運動。
ストレス解消も兼ねた、
トレーニングです！！

ボディバランス

(火 10:30-11:30
水 20:00-20:45
土 14:30-15:30)

ヨガ・太極拳・ピラティスなどに
最新の運動生理学に基づく
ストレッチング、トレーニングを
組み合わせて音楽にのせて行う
エクササイズ🎵

Studio Instructor

FE 高知店



Mai先生

リラックスヨガ (火 13:45-14:45)

心と体をリラックスさせることが
目的のヨガレッスンです。

体をゆっくりと動かし、
静かに負担をかけることで
ストレス解消とリラックスに効果抜群。

普通のヨガと比べて初心者さんでも
取り組みやすく、疲労回復にも効果的。
腹式呼吸を意識するため、
インナーマッスルが効果的に鍛えられます。

Studio Instructor

FE 高知店



koki先生

ZUMBA®
(水・日 18:45-19:45)

180ヶ国以上の国で行われ、
ZUMBA®愛好家は1500万人以上！
ラテンミュージックを中心にした、
世界的に大人気のダンスフィットネス！
圧倒的な音楽の素晴らしさと、
独創的な動きと情熱で魅了されるクラスです✨

ストレッチプラス
(水・日 20:00-20:45)

「意識的な呼吸×ストレッチ」

全身を伸ばして、
こころ&からだリラックス！
koki先生が身体の状態に合わせた
ストレッチを提案してくれます。

火曜日はZUMBAを楽しむ準備運動に、
日曜日はZUMBAでいっぱい動かした体を
45分かけてゆっくりほぐしてあげてください。
勿論ストレッチのみの参加也大歓迎です！

Studio Instructor

FE 高知店



NAO先生

ZUMBA®

(木 12:45-13:30

+15分ストレッチ

偶数週 金 18:45-19:30)

180ヶ国以上の国で行われ、

ZUMBA®愛好家は1500万人以上！

ラテンミュージックを中心にした、

世界的に大人気のダンスフィットネス！

圧倒的な音楽の素晴らしさと、

独創的な動きと情熱で魅了されるクラスです ✨

Sintex®

(水 10:45-11:45/ 金 10:00-10:45)

Sebone（背骨。英語でもSpineで頭文字がS）

integrated（統合という意味の英語）

exercise（エクササイズの略で、

背骨の調律エクササイズと銘打っています）

人間本来の自然な身体の連動や心と身体の健やかさを
取り戻すために誕生したエクササイズ。

背骨を丸める、反らす、捻る、横に倒すことで、

首や肩回り、腰回りの緊張をとっていきます。

睡眠の質を上げたい方にもお勧めのエクササイズです。

Studio Instructor

FE 高知店



エアロ60

(金 14:30-15:30)

ダンスをしながらエクササイズを行う有酸素運動です。前後左右の移動やジャンプ、ランニングなどの動きをリズムに合わせて行います。脂肪燃焼だけでなく、心肺機能の向上・全身持久力の向上（スタミナアップ!）にも向いており、ダイエット・健康維持など総合的な効果が期待できる優れたものです！

ヨガ

(金 15:45-16:45)

心の安定を一番の目的としたエクササイズ。呼吸と瞑想を基本とし、全身を使ったアーサナ（ポーズ）をとることで心身を健やかに保ちます。安定した心と健康的な身体で、充実した暮らしを送れるようにするためのものです。

魂と心、身体をヨガはこの3つを上手く調和させ、バランスをととのえることができると考えられています。今でこそヨガというと、ダイエットやデトックス、スタイルアップなどに効果的と考える人が多いですが、そういった効果はあくまで副産物的なものなのです。

釣井恵梨先生

Studio Instructor

FE 高知店



からだ整うストレッチ (木 10:45-11:45)

骨格ラインを整えていく調整系のクラスです。
機能的姿勢の獲得につながり、
慢性的な痛みや不調も和らぎ、
1回のクラスで変化を感じることができます。

からだも心もご機嫌に、
軽やかに過ごせますように
お手伝いさせていただきます♡

小松由佳先生

Studio Instructor

FE 高知店



ZUMBA®
(代行など不定期開催)

※開催時は事前にご案内いたします！

ラテンのリズムを中心に、世界中の音楽やダンスで
楽しむことができるダンスフィットネスです！
からだも心もハッピーになること間違いなし！

笑顔溢れる、ハートフルなZUMBA®
一緒に世界旅行に出発しましょう♡

小松由佳先生

Studio Instructor

FE 高知店

ダンスMIX
(不定期開催)

※開催時は事前に告知いたします！



ヒット曲に合わせて様々な
ダンスの動きを取り入れた踊りで、
シェイプアップ・ストレス解消に
効果的な元気が出るクラスです！ ✨🎵

三味美哉子先生

Studio Instructor

FE 高知店



eri先生

ピラティス

(月 11:30-12:30)

※第二月曜日のみの開講になります。
レッスン日は事前にお知らせします！

骨格を意識しながら動いていくため姿勢の改善や、インナーマッスルの筋力強化に効果的です。また、自律神経のバランスを整えるのにも効果的であり、ピラティスはストレス解消も期待できます。終始自分自身のカラダに意識を向けながら動いていくため、集中力の増加が期待されます。また、胸式呼吸を用いる事で、酸素がカラダに行き渡る為、免疫力を高めてくれるんだとか！姿勢改善、ボディメイク、ストレス解消、肩こりや腰痛の改善、睡眠の質アップ、柔軟性のアップ、リフレッシュやリラックスしたい方、免疫力を上げたい方にもおすすめです。

ピラティス スパインコレクター

(月 12:45-13:15)

※第二月曜日のみの開講になります。
レッスン日は事前にお知らせします！

胸郭が広がりやすい形状のスパインコレクター利用しながら背骨の自然なカーブをサポートし、柔軟性を高めインナーマッスルを強化します。
インナーマッスルを意識しやすくなるため
通常のマットピラティスの動きも良くなること間違いなしです！
コアを使う感覚をつかんでいきましょう！

スパインコレクターはスタジオ倉庫内に10台ご用意あります！

ご利用の際は先着順となりますが、

お持ちのコレクターをご持参いただくのも大歓迎です！

※コレクターをお持ちの方は

マイページでのご予約不要です！！



スパインコレクター (イメージ)

Studio Instructor

FE 高知店



KANA先生

First Dance

(月 10:45-11:45)

※第二月曜日はレッスン無し

洋楽をメインに、
様々なジャンルの音楽で踊ります🎵
力強い動きやしなやかな動きで
エクササイズ！！
踊りが苦手な方でも大丈夫です◎
思いっきり楽しみましょう！！

南国店で大人気のレッスンが
ついに高知店でもスタート！
ダンス初心者の方でも大歓迎です！

Studio Instructor

FE 高知店



Richi先生

Easy Street Dance

(第1~4火曜日)
18:45-19:45

ストリートダンスの世界へようこそ！

ダンス経験は問いません。どなたでも大歓迎！

English support available !!

「踊ってみたい」「楽しみたい」
その気持ちだけでOK！

HIPHOPやLOCKを通して、
音楽に乗りながら一緒に楽しく踊りましょう！

アイドルカバーダンス

((奇数週) 金曜日)
18:45-19:45

NAO先生の代講で行います ✨

幅広い方々がご存知な有名アイドルの
人気楽曲の振り付けをレクチャー！

大好きな曲の振り付けを覚えて、
一緒に踊れるようになってみませんか？ 🧑🏻🧑🏻