Studio Instructor

FE古河店



AYAKO SHIMAZAKI

@SHIMAYA927

YOGA

心も体もリフレッシュ！「最近、疲れがたまっていませんか？😔」
ヨガクラスで、心も体もリフレッシュしませんか？
深い呼吸とゆったりとした動きで、体の柔軟性を高め、ストレスを解消できます。
初心者の方でも安心の丁寧な指導で、ヨガの楽しさを体験いただけます。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
15:00-16:00						19:00-20:00

Studio Instructor

FE古河店



NATSUKI OKUMA

@NATSUKI_FITNESS83

燃焼ボクシングフィットネス

燃焼ボクシングのクラスは、ノリの良い音楽に合わせてパンチやキックを繰り出し、ストレスを思いっきりぶっ飛ばす爽快なレッスンです！グローブは不要で手ぶらで参加OK✨、脂肪燃焼効果はバツグン🔥。「ダイエットしたい」「とにかくスカッと汗をかきたい」という方に超おすすめです！

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
19:00-19:45						

Studio Instructor

FE古河店



MANAMI MATSUMOTO

YOGA

美ボディを目指そう！🔥
「ダイエットしたいけど、一人ではなかなか続かない…」
そんなあなたにオススメなのが、古河店のヨガクラスです！
ヨガは、インナーマッスルを鍛え、基礎代謝をアップさせる効果が期待できます。
楽しくヨガを続けて、理想の美ボディを手に入れましょう！

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				19:00-20:00		

Studio Instructor

FE古河店



KANGKONG

@KANGKONG0516

StreetDance
(Beginner)

StreetDance
(Elementary)

「運動不足を解消したいけど、一人じゃなかなか…」
「楽しく体を動かしたい！」
そんなあなたにオススメなのが、古河店のダンスクラスです💃🕺
ダンスは、全身運動で脂肪燃焼効果抜群！ さらに、リズム感や表現力もUP✨ ストレス発散にも効果的です！
初心者の方から経験者の方まで、レベルに合わせたクラスをご用意していますので、お気軽にご参加ください😊

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat

- 11:00-12:00
- 12:15-13:15

Studio Instructor

FE古河店



YOSHITSUGU KAWAMATA

@YOSHITSUGUKAWAMATA

ZUMBA

💃🔥ズンバで楽しく脂肪燃焼！🔥💃
ラテン音楽に合わせて踊るズンバは、初心者でもOK🙆 ストレス発散しながら、シェイプアップ効果も期待できます✨

STRONG NATION

💪🔥ストロングネーションで限界突破！🔥💪
自重トレーニングとHIITで、全身を鍛えるストロングネーション🏋️ 音楽に合わせて、短時間で効率的に、脂肪燃焼＆筋力アップを目指しましょう！

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				16:00-16:45 17:00-17:45		16:00-17:00

Studio Instructor

F.E古河店



YUKARI ITABASHI

@ITABASHI_8

Punch&Kick Excercise

🥊リズムに乗ってストレス発散！🥊
難しい動きはないから初心者でも大丈夫！パンチやキックを打ってるだけなのに、気けば汗だく！！クセになる爽快感✨

FUNCTIONAL

🔥ファンクショナルで日常動作をっもと楽に🔥
筋トレみたいに重いものを持たなくても、自分の身体を自在にコントロールできるようになるのがファンクショナルの魅力！
ジムに通いはじめの方にもおすすめ🎵

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat

- 19:00-19:45
- 20:00-20:45

Studio Instructor

FE古河店



Yuna

TSKYNXX

ZUMBA

💃🔥ズンバで楽しく脂肪燃焼！🔥💃
世界中の音楽を使ってダンスを楽しむフィットネスエクササイズです！

セルフ美整体

身体の土台となる骨から調整し、身体の軽さや動かしやすさがその場で体感できるレッスンです！

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
10:30-11:15						
11:30-12:15						

Studio Instructor

FE古河店



AYUMI TSUCHIYA

@AYU_MARURU

ZUMBA“ダンス要素強め”

難しい振り付けよりも「音楽を楽しむ」ことがメインで
楽しく踊りたい！ストレス発散したい！という方におすすめ！

REEJAM“HIPHOPやストリートベース”

動きはシンプルだから初心者も安心！音楽に乗りながら
自然に汗をかける爽快感がクセになります🔥

PILATEAS“身体整えインナーマッスル”

姿勢改善や体幹強化、肩こり・腰痛予防にも効果的で
運動が苦手な方にもおすすめです。

FITHOP“フィットネス要素強め”

ジャンプやステップを取り入れた有酸素トレーニング！
初心者の方でも楽しく汗をかけます！

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
17:00-17:45 18:00-18:45		10:30-11:15 11:30-12:15		21:00-21:45		

Studio Instructor

FE古河店



KAYOKO KOBAYASHI

@KAYOKOKOAAYASHI

YOGA

呼吸を大切にしながら、基本的なポーズをゆっくり丁寧に行います。全身を無理なく動かし、身体の緊張をほぐしながら心と身体を心地よく整えていきます。
ゆっくりとした動きの中にも、全身をしっかり動かしたい方におすすめです。

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

11:00-11:45