

Studio Instructor

FE 那覇新都心店



Sumire

ZUMBA®

インストラクターの動きをまねて体を動かすZUMBAは、
動きを覚えるダンスプログラムとは違い、
その一瞬一瞬を楽しむ事ができ、
まるでパーティーにいるような感覚で
年齢、性別問わずどなたでも楽しめるプログラムです！
ラテンを中心とした世界中の音楽を使用してレッスンを行う
世界旅行に
行った感覚になれる誰もが楽しめるプログラムです！
お気軽にご参加下さい♪

K-POP Dance

kpopの音楽を使用して、
誰もが簡単に動けるフィットネスを作って
ほしいと言うご要望にお応えして作った
プログラムです！
可愛さかっこよさを入れながら筋トレ要素も
取りこんでいますお気軽にご参加下さい❤️

Studio Instructor

FE 那覇新都心店



Yuri

ヨガ棒

棒によるてこの原理で、
筋膜、アウター、インナー筋の
リリース、肩、肩甲骨、股関節の
可動性を拡大し、動きの改善をして
いくヨガです。何よりも棒に身体を
「委ねる」という動作が導く心的リ
リースがストレス、緊張から解放し
てくれます。

ZUMBA®

ズンバはエクササイズしていること
を忘れるくらい、情熱的な世界の音
楽リズムにあわせ有酸素、筋調整運
動の効果で筋肉に張りを持たせ
身体を絞っていくプログラムです

Studio Instructor

FE 那覇新都心店



Nakamura

整えYOGA

身体に硬いところがあると、カバーするため
近くの筋肉や関節に負担がかかり痛みや変形の
原因になります。他にも太りやすい。
むくみや冷え性、内臓機能の低下など...
色々なリスクが増えます。
ヨガのツールを用いて心身のバランスを整えま
す。身体硬くても大丈夫です(^^)

筋膜リリース

筋膜の柔軟性が失われてくると、関節の可動域が
狭くなり関節に負担がかかります。
また血流やリンパの流れも滞りやすくなることで
カラダの不調(肩こり腰痛など)が
起こりやすくなります。
リリースをすることで不調を軽減したり
防いだりする事に繋がりますので
是非カラダメンテナンスに来て下さい♪

バリスティック ストレッチ

最小限の力で反動を使いながら
筋肉を動かし、関節の可動域を広げる。
腹式呼吸で強く吐いて急脱力を繰り返し
深層筋を刺激し、スリムアップをめざす！

Studio Instructor

FE 那覇新都心店



Takeri

HIPHOP

音楽に合わせて身体を
楽しく動かせるレッスン！
基礎体力の向上だけでなくダンス
を通じて身体の使い方を理解出来る
ので、スポーツやトレーニング
にも応用出来る要素が学べます！

レクチャーコース（初級）は
動きの一つ一つを丁寧に
解説しながら進めます。

チャレンジコース（中級）は
音楽に合わせて
身体を扱う技術アップに！

楽しくHIPHOP ダンス

HIPHOPダンスをベースに身体の
使い方を1から丁寧に！
生徒さんそれぞれに合わせた
難易度で解説するので
始めてでも大丈夫！

Studio Instructor

FE 那覇新都心店



Asuka

ZUMBA®

世界中の音楽を使って
パーティのようなドンチャン
騒ぎを楽しみながら
体を動かしていきます。
どなたでも楽しめるので是非
ご参加ください！

ボクササイズ

エネルギッシュな曲に合わせて、
ダイナミックに動いてい
きます！スカッとする爽快感
を味わいにきてください！

Studio Instructor

FE 那覇新都心店



Sugako

 S Puri Booty 

お尻の女神 八木美監修
自重とゴムバンドを使用した
お尻特化トレーニングプログラム！
ゴムバンドを活用することでウェイトを
使わなくてもお尻の筋肉へしっかり
アプローチして効かせます
トレーニング初心者の方から、
「ヒップアップしたい」
「お尻の形を整えたい」という方まで
どなたでもご参加いただけます！

 Booty Burn 30 

自重やゴムバンドを使用し音楽に
合わせて楽しく身体を動かす
トレーニングプログラムです！
下半身をほぐししっかり温めた後に
動きを加えることでトレーニング効果
をさらに高め、脂肪燃焼効果も期待で
きます。一人では少しキツイ運動も
みんなと一緒になら楽しく最後まで
やり切れるはず🔥
初心者の方も大歓迎です！！

※お尻特化プログラム「S Puri Booty」と合わせて
参加することで効果もアップを期待できますよ！