

Studio Instructor

FE アクロスプラザ南栄店



SHOKO

朝ヨガ

ゆっくりと身体を動かし、深呼吸をして気持ちのいい1日をスタートさせましょう。

姿勢改善ヨガ

ヨガがはじめての方も身体がかたい方も、やさしい動きと呼吸で心身ともに整えましょう。

Studio Instructor

FE アクロスプラザ南栄店



サエ

カラダひきしめヨガ

『今』の自分の体力や筋力に合わせて動くのでどなたでも参加できます。体を引き締めたい方、体力をつけたい方などにおすすめです。

優しいデトックスヨガ

内臓を刺激する『ねじり』の動作と深い呼吸を意識するクラスです。ゆっくり丁寧に動きながら巡りを良くして体を温めます。体も心も気持ちよくリセットしていきましょう。

Studio Instructor

FE アクロスプラザ南栄店



MARI

ダンス入門

リズムの取り方やダンスの基礎の動きをゆっくり指導していきます。ダンスがはじめての方でも楽しみながら踊れます。

リズムダンス

音楽に合わせて楽しく体を動かします。運動不足を解消したい方、カラダを引き締めたい方におすすめです。

Studio Instructor

FE アクロスプラザ南栄店



Yoko

はじめてエアロ

エアロビクス初めてのの方に向けたクラスです。基礎となるステップを丁寧にお伝えします。エアロビクスの雰囲気や動きを楽しみましょう。

季節のハタヨガ

季節の変わり目に起こしやすい不調をヨガの様々なポーズで解消していきましょう。初めての方でも安心して参加できます。

Studio Instructor

FE アクロスプラザ南栄店



MAI

ピラティス&筋膜リリース

ピラティスの動きで身体の軸を整えながら、筋膜リリースで身体のこわばりをほぐしていくレッスンです。呼吸を意識しながら、姿勢改善や身体の柔軟性アップを目指します。運動初心者の方にもおすすめです。

からだ引き締めフローヨガ

ヨガのポーズを流れるようにつなぎ、全身をしっかりと動かしていくレッスンです。体幹や下半身を中心に身体を引き締めながら、柔軟性やバランス力の向上を目指します。運動不足を解消したい方や、すっきりとした身体を目指したい方におすすめです。

Studio Instructor

FE アクロスプラザ南栄店



KAREN

HIPHOPダンス

体の動かし方やダンスの基礎、曲に合わせての振り付けまでを1レッスンの中で行います。
初めての方も経験者もどなたでも大歓迎です!!

Studio Instructor

FE アクロスプラザ南栄店



sho先生

シェイプアップエアロ

これからシェイプアップに
チャレンジされたい初心者
の方から中、上級者向けの
プログラムまでどなたで楽
しんで動けるクラスです。

ボディメイキング

頑張らない運動で骨格を正し
い位置に整えていきます。
リンパマッサージを組み合わ
せた冷えや浮腫やすい方に
おすすめのクラスです。

Studio Instructor

FE アクロスプラザ南栄店



TAIKI

ストレッチ

身体を丁寧にほぐし、柔軟性アップへ導いたり、日頃の疲れを解消します！

ボディコンバット

全身を使ってストレス発散！
初心者も楽しめるコンバットです！