Studio Instructor

FE　西浦和店



高津 泉

ZUMBA

世界中の音楽を使って楽しく踊るダンスフィットネス。パーティーに参加したような気分で楽しくダンスしましょう♪

月曜日：19:00~19:45

木曜日：19:00~19:45

Studio Instructor

FE　西浦和店



MAYUMI

リラックスフローヨガ

流れるような動きの中で呼吸を大切にしながらポーズをとっていきます。関節を動かして代謝を上げながら、自律神経を整えていくヨガです。

ベーシックピラティス

ピラティスはじめての方に向けて、体幹にフォーカスして一つ一つのエクササイズを行うクラスです。ピラティスの基本的な体の使い方、体のコントロール力を養います。

木曜日：14:15～15:05

木曜日：15:15～16:00

Studio Instructor

FE　西浦和店



美紀

ヨガ

ゆったりとしたペースで無理なく身体を動かしながら、呼吸しやすい身体、骨格を正しいポジションへと導いていくレッスンです。肩甲骨、股関節をしっかりと動かしていくので腰痛や肩こりなどの不調の緩和、改善にもおすすめです。

骨盤体操

骨盤を中心に全身を緩め、つまりやゆがみを整えた上で骨盤を正しい位置にキープするためのトレーニングを行います。正しく動かせる身体を目指しましょう。

月曜日：10:15～11:00
月曜日：11:15～12:00
水曜日：10:15～12:00
水曜日：11:15～12:00

Studio Instructor

F.E　西浦和店



AKIKO

ビギナーピラティス

呼吸法とインナーマッスルの強化を重視したピラティス。体幹を鍛えウェストラインを引き締めます。バランスのとれた身体を手に入れたい方におすすめです。

美姿勢ピラティス

呼吸と共にお腹と背中の筋肉を活性化し、本来の美しい姿勢を取り戻すことを目指します。背骨をしなやかに動かすことで腰痛などの不調改善・緩和にもつながります。

金曜日：10:15～11:00

金曜日：11:15～12:00

Studio Instructor

FE　西浦和店



Eri

デトックスヨガ（火曜）

固くなりがちな身体をほぐしリンパの滞りも流して、身体とココロの余分な老廃物を外へ流しデトックスしていきます。

ゆるめるリフレッシュヨガ（火曜）

呼吸と動きを連動し、基本的なヨガのポーズでカラダの巡りを促していきます。レッスン後はスッキリした気分になりますよ。

整えるヨガ（日曜）

呼吸と動きを連動してココロと身体を整えます。前向きで明るい気持ちになれるヨガのポーズで口角をあげていきます。血流改善や姿勢矯正にも効果的です。

フロービートヨガ（月曜）

音楽に合わせて流れるように動くヨガで、割と運動量は多めですが初心者でも参加できるレッスンとなります。

火曜日：18:00~18:45
火曜日：19:00~19:45
日曜日：10:15~11:15
月曜日：12:15~13:00(隔週)　/　.　/

Studio Instructor

FE　西浦和店



荒井 銀二

体幹・自重トレーニングクラス

現役選手が実際に行なっているストレッチや器具を使わずに出来る様々なトレーニングなどを行います。
1度のクラスでケガの予防や姿勢の安定、全身の筋力強化、柔軟性アップなどを期待できます！ ウエイトトレーニング前の準備運動にも最適です！

キックボクシングクラス

現役のプロ総合格闘家が教える、キックボクシングクラスです。安全に楽しく正しい知識を提供致します。 体幹・足腰を強くし、ストレス発散！ 護身にも役立ちます！

火曜日：16:00~16:45
火曜日：17:00~17:45
土曜日：11:15~12:00
土曜日：12:15~13:00

Studio Instructor

FE　西浦和店



Sonoka

大人チア入門

身体が硬くても、未経験でも大歓迎！
柔軟、ステップ、チアの基本動作をしっかりと身につけられます！
自分のペースで音楽に合わせて楽しく踊りましょう！！

大人チア初級

身体をより大きく動かして、アイソレーションにも挑戦！いつのまにかこんなに踊れるようになった！を体感できます！
ポンポンを持ってチアリーダーの仲間入りしませんか？

火曜日：10:15～11:00

火曜日：11:15～12:00

Studio Instructor

F.E　西浦和店



yoriko

ハタヨガベーシック（水曜）

ヨガのポーズを一つひとつ丁寧に行うレッスンです。まだヨガに慣れていない初心者の方にも楽しんでいただけます。ポーズの中でゆったりと呼吸をしながら、心と身体の調和を感じていきましょう。

ヴィンヤサフローヨガ（水曜）

呼吸と身体の動きを連動しながら、流れるように次々とヨガのポーズを行っていくレッスンです。太陽礼拝の一連の動きの中で、身体と呼吸の繋がりを感じていきましょう。

ハタヨガアドバンス（月曜）

呼吸とともにポーズを深め、集中力と安定した身体を育てるクラスです。基本のアーサナをベースに、バランスや強さ、柔軟性を高めていきます。

モビリティヨガ（月曜）

関節の可動域（モビリティ）をやさしく広げ、動きやすい体を育てるヨガクラスです。股関節・肩・背骨などを丁寧に動かし、柔軟性と安定性のバランスを整えます。体が硬い方でも安心してご参加いただけます。

水曜日：15:00~15:45

水曜日：16:00~16:45

月曜日：15:30~16:15

月曜日：16:30~17:15

Studio Instructor

F.E　西浦和店



YOSITSUGU
KAWAMATA

ZUNBA

世界中様々な音楽に合わせて踊るZUMBAは誰でも楽しめるダンスフィットネスプログラムです。ストレス発散、脂肪燃焼しながら楽しみましょう。

STRONG Nation

音楽に合わせて格闘技の要素と自重トレーニングを行い効率良く体脂肪を減らすのに適したプログラムです。終わったあとの爽快感も感じて下さい。

金曜日：16:00~16:45

金曜日：17:00~17:45

Studio Instructor

FE　西浦和店



青貝 夕子

ベーシックヨガ

初心者の方でご参加頂けます。
簡単なポーズで、全身の血流を良くし、体も心もほぐします。

CHAKABOOM（シャカブーン）

アメリカ生まれのフィットネスダンスプログラムです。気持ちよく汗をかきたい方におすすめ！脂肪燃焼効果も抜群です！

【土曜日】

14:45~15:30　ベーシックヨガ
15:45~16:30　ベーシックヨガ
16:45~17:15　CHAKABOOM

Studio Instructor

F.E 西浦和店

NEW!

11/3(火)から
開始！！



目黒 俊裕

BODYCOMBAT

ボクシング、ムエタイ、空手など様々な格闘技を使って、脂肪燃焼や引き締まった身体作りを目指す高強度の有酸素プログラムです。
最高の音楽で気持ちを高め、溢れたエネルギーを爆発させます。
老若男女参加でき、世界中で愛されるフィットネス体験をお楽しみください！！

火曜日：20:00～20:45
木曜日：20:00～20:45

Studio Instructor

FE　西浦和店



tenco

ZUMBA（水曜・金曜）

ラテンを中心に世界中の様々な音楽を踊るダンスフィットネスです。
誰でも音楽を楽しみながら笑って踊れます。一緒に声出して楽しく踊りましょう。

楽々ダンス（金曜）

楽しい音楽に合わせて踊る簡単なダンスで、難しい動きはありません。
ダンスが苦手という方もストレッチを兼ねて　楽しんで踊ることができます。
一緒に身体を動かしてみましょう♬

水曜日：20:00～20:45

金曜日：19:00～19:45

金曜日：20:00～20:45

Studio Instructor

F.E　西浦和店



モアナヌイ大島

フラダンス（体の使い方＆ベーシック）

物理学、解剖学を元に体の使い方を覚え、怪我無くきれいなフラステップ、ハンドモーションの習得を目指すクラスです。

フラダンス（初級・振付）

フラダンス（体の使い方＆ベーシック）で覚えた基礎を元にフラダンスを楽しくレッスンするクラスです。

木曜日：11:15～12:00

木曜日：12:15～13:00

Studio Instructor

FE　西浦和店



きむきむ

エアロビクス

全身を動かす有酸素運動です
期待出来る効果として
・脂肪燃焼とダイエット
・心肺機能とスタミナの向上など楽しく踊りながらリフレッシュしましょう

骨盤整えストレッチ

股関節を柔軟にし、骨盤を正しい位置に整えていくと下腹もへこみ、ダイエットにもつながります

月曜日：13:15～14:00

月曜日：14:15～15:00