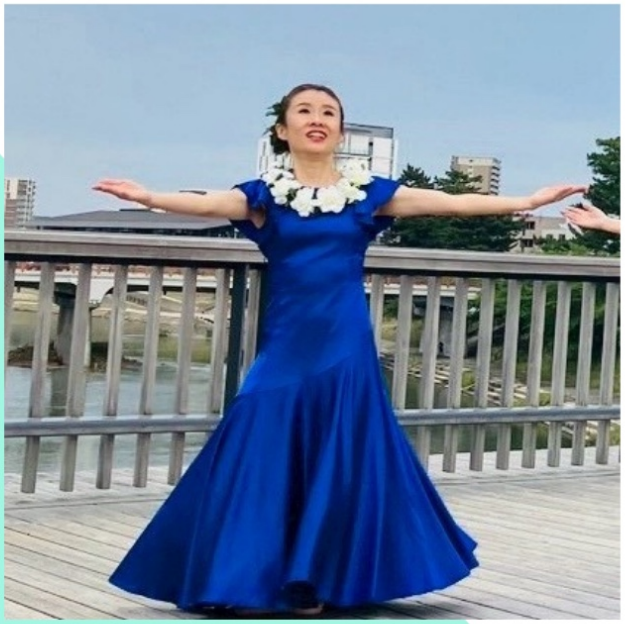
Studio Instructor

F.E 岡崎大樹寺店



namiko

フィットネスフラ

フラのステップにフィットネスの要素を取り入れたエクササイズ。重心の移動と共にゆっくりと動くことで無理なく強度をあげながら簡単で安全に行うことができます。音楽に合わせて楽しくハンドモーションを覚えたり、フラのステップを踏みながら動いていくうちに、一曲踊れるようになっています♪一緒にハワイの雰囲気に癒されながら楽しく体を動かしましょう！

Studio Instructor

F.E 岡崎大樹寺店



きらく堂

きらくに武術

武術の動きでエクササイズ。武道の稽古でも行われる柔軟運動や動きを使った武術的“おきらくエクササイズ”です。武術の動きから日常的に活かせる重心感覚と身体操作法を身につけましょう。

-内容-

・柔軟法

柔軟性、可動性をつけるための手首、肘、肩の簡単なストレッチ。

・肩甲骨体操法

肩甲骨の可動性をアップするための身体操作法。

・中心力養成

自身のカラダの中心感覚と重心操作法を身につけましょう。

・おてがる護身術法

手解き(てほどき)という、つかまれた腕を外す護身術技法をご紹介します。

Studio Instructor

F.E 岡崎大樹寺店



akko

POP PILATES

アップテンポな音楽に合わせて行うピラティス。楽しみながら少しだけがんばるエクササイズです。

BODYCOMBAT

音楽に合わせてパンチやキックを繰り出す、格闘技系のグループフィットネスです。ボクシングや空手、キックボクシングなどの動きを取り入れ、全身を使って楽しくシェイプアップ! ストレス発散・脂肪燃焼にぴったりで、初心者の方も安心して参加できます。

Studio Instructor

F.E 岡崎大樹寺店



akko

ボディメイクヨガ

いろいろなポーズを組み合わせ、理想のボディラインを作っていきます。

ストレッチヨガ

ゆっくりと全身を伸ばし、心身ともにリラックスしていきます。レッスンがはじめての方、ハードトレーニングの後でも無理なく参加いただけます。

Studio Instructor

F.E 岡崎大樹寺店



MISA

バランスボール

音楽に合わせてバランスボールで楽しく弾んで体を動かすエクササイズ！
リズムにのって弾むことで、体幹を鍛えながら脂肪燃焼もバッチリ！
初心者でも無理なく楽しめて、姿勢改善や筋力アップを目指せます。
最後はシャバーサナで心を落ち着け、静と動のバランスを楽しむ時間も。
楽しさと効果を両方体感できるレッスンです！

Studio Instructor

F.E 岡崎大樹寺店



MISA

STRONG NATION

音に合わせて全身を動かす、格闘技×筋トレ×有酸素の燃焼系トレーニング！
パンチ・キック・スクワットなどを組み合わせた、リズム感のある全身エクササイズです。「楽しく動きたい！でもちゃんと効かせたい」そんな人にぴったり！

やさしめクラス
(飛ばない・ローインパクト)

初心者さんや久しぶりの運動の方にオススメ！ジャンプなしで、ゆっくりめの動きで全身をしっかり鍛えます。無理せず、心地よく汗をかきたい方にぴったりです！

通常クラス（ベーシック）

基本の動きに加えて、ジャンプやスピード感のある動きも取り入れた、フルパワーなトレーニング！しっかり脂肪を燃焼させたい方や、体力をつけたい方にオススメです。

Studio Instructor

F.E 岡崎大樹寺店



keico

Mat Pilates

ピラティスの動きで
身体の中心（インナーマッスル）を強化し
姿勢を整えることにフォーカスした
レッスンです。
重力につぶされがちな背骨を伸ばし
美姿勢へと導きます。
初めての方も、男女問わず
お気軽にご参加ください！！

BASIC yoga

ヨガの基本のポーズ（アーサナ）丁寧に
とっていくレッスンです。
座位ポーズ～立位のポーズまで
全身をまんべんなく
使い凝り固まりやすい筋肉をほぐして
柔軟性を上げていきましょう！！

Studio Instructor

F.E 岡崎大樹寺店



keico

Mat Pilates

ピラティスの動きで
身体の中心（インナーマッスル）を強化し
姿勢を整えることにフォーカスした
レッスンです。
重力につぶされがちな背骨を伸ばし
美姿勢へと導きます。
初めての方も、男女問わず
お気軽にご参加ください！！

DETOX yoga

呼吸を深めながら身体を動かし
血流やリンパの流れをよくしていきます

ねじりのポーズ（アーサナ）を
多めに取ることで老廃物の排出を促し
ポーズをゆっくり連続して行うことで
血液循環を促進していきます。

Studio Instructor

F.E 岡崎大樹寺店



keico

Mat Pilates

ピラティスの動きで
身体の中心（インナーマッスル）を強化し
姿勢を整えることにフォーカスした
レッスンです。
重力につぶされがちな背骨を伸ばし
美姿勢へと導きます。
初めての方も、男女問わず
お気軽にご参加ください！！

RELAX yoga

自分のことを後回しに頑張る現代の皆様の
自分に心を見つめるお時間として
リラックスヨガはいかがですか？
ゆったりとした呼吸でポーズをとり
自律神経を整えていきましょう。
初めてヨガをされる方にも
オススメのレッスンです！

Studio Instructor

F.E 岡崎大樹寺店



聖花

ZUMBA

ZUMBAはラテン系音楽に
合わせて楽しく踊る
ダンスフィットネスエクササイズです!!

『ダンスを上手に踊る』『ダンスを覚える』
といったレッスンではなく、
『ダンスの動きで楽しく汗を流す』を目的
としたプログラムです！
脂肪燃焼効果、ダイエット効果、ストレス
発散効果などが期待できます！

初めてでも大丈夫！
シンプルな動作の繰り返しで気づいたら自
然と踊れるようになっちゃいます(*'▽')
是非一緒にたくさん笑って楽しみながら踊
りましょう！

Studio Instructor

F.E 岡崎大樹寺店



SHUNSUKE

HIPHOPダンス基礎

HIPHOPダンスの基礎をゆっくり丁寧に教えていきます。
リズム感や運動神経に自信がない方でも安心して受講していただけるレッスンです！

HIPHOPダンス振付

1ヶ月かけて1つの曲を振付していきます。もちろん月の途中の参加や月1回だけの参加も大歓迎です！一緒に楽しく踊りましょう！
ダンス未経験の方は基礎レッスンと連続受講をオススメします！