Studio Instructor

FE　三田店



YOSHIMI

からだほぐしヨガ

ゆったりした呼吸を行いながら 身体 を伸ばしたり筋膜リリースを行い、 ほぐしていきます。柔軟性アップ、 腰痛や肩こりなど身体のお悩みを解消していきましょう。

定員数：12名

シェイプアップヨガ

体感やインナーマッスルに働きかけ る呼吸法やヨガの動きで、太りにく く痩せやすい、代謝の良い体づくり を目指します。

定員数：12名

ヨガピラ

ヨガの呼吸やポーズで柔軟性を高め、ピラティスのエクササイズで体幹を鍛えます。ヨガとピラティスの良いとこ取りのレッスンです。

定員数：12名

Studio Instructor

F.E 三田店



Miki

背骨コンディショニング

背骨を整えることで様々なカラダの不調を改善に導くプログラム。「 緩め」「矯正」「筋トレ」でセルフケアしましょう。※タオル持参

定員数：15名

大人チアダンス

憧れのチアダンスを流行りの曲で楽しむプログラム。動きのレクチャーをしながら進めますので、初めての方でも大丈夫！チアダンスならではの一体感、 充実感を味わいましょう。

定員数：15名

フリースタイルダンス

K-pop、J-pop、洋楽ポップス、ジャズ、ディスコなど様々な曲で振り付けを 楽しむオリジナルダンス。見よう見まねで大丈夫！楽しく踊りましょう♪

定員数：15名

Studio Instructor

FE　三田店



橋本

太極拳

中国伝統武術の太極拳は、健康体操としてとても有名です。ゆっくり動きながら体幹を強化したり、リハビリのために運動したり、脳トレにも効果があったりと、様々な目的で楽しめます。初めての方もお気軽にご参加ください

定員数：10名

Studio Instructor

F.E　三田店



宮崎智恵

エンジョイエアロ

曲のリズムに合わせ楽しく動きながら持久力アップと脂肪燃焼を目指します。

定員数：15名

ボディコンディショニング

筋肉を補うトレーニングとストレッチで血流促し体調を整えます。

定員数：13名

機能改善ストレッチ

筋肉をほぐすことで疲れにくい身体をつくり、不調を改善します。

定員数：13名

Studio Instructor

F.E　三田店



足立佳奈

ZUMBA

ラテンの音楽に合わせて真似して踊るダンスフィットネス！楽しみながらしっかり汗をかいて、脂肪燃焼していきましょう♪

定員数：15名

Studio Instructor

FE 三田店



Hiromi

エイジレス ボディメソッド

年齢にとらわれず、しなやかで機能的な身体を目指します。

ヨガ

全身を運動させながら、呼吸に合わせて、身体のバランスを整えます。

ストレッチ

柔軟性と可動域の向上
身体を様々な方向から伸ばし、動きやすい身体づくりを目指す。

ピラティス

自重を活かしたエクササイズで、体幹を鍛え、身体の軸を整えます。

定員数：15名