

FE 10月 STUDIO SCHEDULE 目黒碑文谷店							
	Mon (月)	Tue (火)	Wed (水)	Thu (木)	Fri (金)	Sat (土)	Sun (日)
9:00	9:00-9:45 バレトン Yui<5日,12日,19日,26日>						
10:00	10:00-10:45 リラックスヨガ SHII<5日,12日,19日,26日>		10:00-10:45 リラックスヨガ SHII<7日,14日,21日,28日>	10:00-10:45 バレトン Yui<8日,22日>		10:00-10:30 シェイプアップエアロ 北條 彩香<3日>	10:00-10:30 マットピラティス 北條 彩香<11日,25日>
11:00	11:00-11:45 ベーシックヨガ SHII<5日,12日,19日,26日>	11:00-11:45 K-POPダンス MAYU<27日>	11:00-11:45 ベーシックヨガ SHII<7日,14日,21日,28日>				10:45-11:15 シェイプアップエアロ 北條 彩香<11日,25日>
12:00	12:00-12:45 K-POPダンス MAYU<5日,19日,26日>		12:00-12:30 CHAKABOOM 青貝 タ子<7日,14日,21日>				11:30-12:00 ストレッチ 北條 彩香<11日,25日>
13:00	14:00-14:45 コンディショニングヨガ Mariko<5日,19日,26日>		12:45-13:15 ダイエットエクササイズ 青貝 タ子<7日,14日,21日>	13:15-13:45 リズムキックボクササイズ 遠藤 隼<1日,8日,15日,22日,29日>		13:30-14:15 コンディショニングヨガ Mariko<3日>	
	14:00-14:30 ヨガビギナー emiri<12日>			14:00-14:30 Fight&シェイプ 遠藤 隼<1日,8日,15日,22日,29日>		14:30-15:00 はじめてピラティス Mariko<3日>	
14:00	14:45-15:15 ゆったりフローヨガ emiri<12日>			14:45-15:15 コアトレーニング&ストレッチ 遠藤 隼<1日,8日,15日,22日,29日>		14:30-15:00 リラックスヨガ emiri<24日>	
15:00	15:00-15:30 はじめてピラティス Mariko<5日,19日,26日>					15:15-15:45 ゆったりフローヨガ emiri<24日>	
16:00	15:45-16:15 リズムキックボクササイズ 遠藤 隼<5日,12日,19日,26日>						
17:00	16:30-17:00 Fight&シェイプ 遠藤 隼<5日,12日,19日,26日>						
18:00	17:15-17:45 コアトレーニング&ストレッチ 遠藤 隼<5日,12日,19日,26日>		18:00-18:45 ラテンダンス ちょふ<14日>	18:00-18:45 ラテンダンス ちょふ<1日,8日,22日,29日>			
19:00			19:00-19:45 コピーダンス ちょふ<14日>	19:00-19:45 コピーダンス ちょふ<1日,8日,22日,29日>			
20:00							

Studio Instructor FE 目黒碑文谷店



Mariko

コンディショ ニングヨガ

肩こり、腰痛、冷え、むくみ等、体の不調をヨガで改善、予防するクラスです。全身を心地よくほぐしながら呼吸を深め、心身共に健やかに整えましょう

シェイプアップ ヨガ

体幹をしっかりと使うことで全身の血液循環をよくし、代謝を上げていきます。体を引き締め、健康的な美ボディを目指します。

はじめてピラティ ス

体幹部の強化、コントロール力を高め、強くてしなやかな体作りをします。基礎から一つ一つ解説をしながら進めていきます。

強度★☆☆ 難易度★☆☆

Studio Instructor

FE 目黒碑文谷店



MAYU

KPOPダンス

ダンスの基礎練習とKPOPカバーダンスの振付をメインに進めていきます。
月毎に曲を変え、ゆっくりと丁寧に振付を進めていきますので初心者の方も大歓迎です。
もちろんダンス未経験者、経験者問わずどなたでもご参加頂けます。
楽しく踊りながら体力向上しましょう！

JPOPダンス

J-POPの楽曲の振付に合わせて楽しく体を動かすカバーダンスクラスです。

ダンス未経験の方も大歓迎！リズムに乗りながら丁寧に振付レクチャーします。
運動不足解消やリフレッシュにもぴったり。
みんなで楽しく踊りましょう！

FE 目黒碑文谷店



SHII

リラックスヨガ

ヨガが初めての方でも大丈夫！ご自身のペースで、無理せずゆっくり身体を動かしていきましょう。疲れた時こそ、おすすめです。

ベーシックヨガ

いつもより少し頑張りたい時に。運動量を増やしながら、可動域を広げていきます。終わった後に心と身体が軽くなる、初心者の方向けクラスです。

Studio Instructor

FE 目黒碑文谷店



Yui

バレトン

バレTONはフィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせたトレーニングです。裸足で行い、音楽に合わせて動いていきます。

私たちが生活するうえでとても大切な役割を果たしている足の裏。意識的に動かして、体幹を鍛えていきましょう！

Studio Instructor FE 目黒碑文谷店



ちょふ

ラテンダンス入門

ラテンダンスの基本的なステップをラテン音楽に乗せながら踊りましょう！
踊ったことがないという方でも大丈夫!!
手足を大きく動かしてシェイプアップしましょう！
ダンスをしてみたいけど何から始めればいいのか分からないという方にオススメです！

コピーダンス

あなたの踊ってみたいダンスはありますか？！
憧れのスターと同じ踊りをしたいというあなたの願いを叶えます！
踊りたいダンスがなくても大丈夫！
有名な振付を解説しながら教えるので、初心者の方でもしっかり踊れるようになります！

Studio Instructor

FE 目黒碑文谷店



遠藤 隼

①リズムキックボクササイズ

音楽にあわせてパンチやキック、ムエタイ、空手など様々な格闘技の動きを組み合わせたコンビネーションを中心とした有酸素系プログラム
体力（心肺機能）の向上と脂肪燃焼に効果的です

②コアトレーニング&ストレッチ

身体の中心部の体幹インナーマッスルを強化するトレーニングと様々なポーズを取りあらゆる方向に身体を伸ばしていく全身のストレッチを行います
体幹部の強化とバランス能力、柔軟性を高めていきます

③Fight & シェイプ

格闘技の動きを音楽に合わせて行う有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせたコンビネーションプログラム
筋力・筋持久力・全身持久力の向上が期待できます。

Studio Instructor FE 目黒碑文谷店



青貝 夕子

CHAKABOOM

アメリカ生まれのフィットネスダンスエクササイズです。世界中の音楽に合わせて楽しく爆汗かきましょ！運動が初めての方も歓迎！

※必ずシューズをご持参ください

ダイエットエクササイズ

裸足でできる簡単な自重トレーニングです。全身を効率よく使ってダイエットを目指すクラスです。運動が苦手な方、ボディーメイクしたい方におすすめです。

Studio Instructor FE 目黒碑文谷店



北條 彩香

シェイプアップエアロ

エアロビクスと筋トレで代謝を上げ、シェイプアップを目指すクラスです。

強度高めの走るエアロビクスと大きな筋肉を鍛える筋トレを行い、30分間でダイエット効果を狙いましょう!!

マットピラティス

呼吸に合わせてながら、さまざまな動きを通して身体をコントロールしていきます。

姿勢や身体の使い方を意識しながら、しなやかで安定した身体づくりを目指しましょう。

ストレッチ

全身をゆっくりと伸ばし、身体の緊張をほぐしていくクラスです。

心地よくストレッチを行い、日頃の疲れをリフレッシュしていきます。

。

Studio Instructor FE 目黒碑文谷店



emiri

ゆったりフローヨガ

ゆったりとした動きと呼吸を合わせながら、心と身体をリラックスさせるヨガです。無理のないペースで身体を動かし、心地よく全身をほぐしていきます。初心者の方や、運動が苦手な方にもおすすめです。

ヨガビギナー

ヨガが初めての方でも安心してご参加いただける、ヨガビギナークラスを開催しています。呼吸に意識を向けながら、ゆったりとした動きで心と体をほぐしていきます。このクラスでは、基本的なポーズや正しい姿勢、呼吸法を丁寧にレクチャー。運動が苦手な方や体の硬さが気になる方でも無理なく続けられる内容です。