

Studio Instructor

FE 春日店



emi

デトックスヨガ

ポーズと呼吸の力で体の新陳代謝を
スイッチオンにし、内側からすっきり
キレイにするヨガです！！

モーニングフローヨガ

呼吸に意識を向けて流れる様に動い
ていくクラスです。
その時々で違う身体の違いに気づ
き、あらゆる効果を是非一緒に体感
しましょう！！

Studio Instructor

FE 春日店



I.AYA

ナイトリセット

1日の疲れをその日のうちにリセット。呼吸に合わせて体をゆるめ、整えていくクラスです。「何もしない」より、「優しく整える」夜の習慣を🌙

※運動初心者・忙しい働き世代にもおすすめのクラスです！

ピラティス45

体幹を強化し、姿勢改善やバランス感覚を整えていくレッスンです。

Studio Instructor

FE 春日店



Aya

ZUNBA

ZUMBAは様々なジャンルの曲で楽しむ、ダンスフィットネスエクササイズです。

間違いは気にせず、楽しんで踊って
しっかり汗をかきましょう！！

初心者の方も大歓迎！！

一緒に楽しみましょう！！

Studio Instructor

FE 春日店



YUI

HIPHOPダンス

ダンス未経験の方、ダンスをやってみたい方どなたでも大歓迎♪♪

アイソレーションなど、ダンスの基礎から振り付けまで、丁寧に分かりやすく教えていきます！！

ダンスは楽しむことが1番！！

楽しみながらカッコいいダンスと一緒に習得していきましょう！！

Studio Instructor

FE 春日店



TAMAMI

バレエストレッチ

クラシックバレエの動きを取り入れたストレッチクラスです。

ゆっくり全身を緩めていくので、身体がかたい方もバレエをやったことがない方も安心して受けられます。しなやかな身体を目指しましょう！

体幹トレーニング

地味にキツイ！けどスッキリする！！

軽いストレッチから始め、音楽に合わせてトレーニングしていきます。参加される方に合わせて強度を調整しますので安心して受けていただけます！

ブレない体幹を鍛えましょう！

Studio Instructor

FE 春日店



ryotaro

エアロビクス中級

音楽に合わせて楽しく踊るエアロビクスレッスン！

たくさん汗をかいて、楽しく有酸素運動を行いましょう！

オリジナルHIIT

短時間で全身を鍛える高強度インターバルトレーニング！

従来のHIITに加え様々なカウントでの筋トレやゴムチューブを使ったトレーニングを行うクラスになります！

Studio Instructor

FE 春日店



MIHO

ヒーリングヨガ

毎日を一生懸命過ごしてらっしゃる皆様に、頑張らず、ご自身の為だけの時間を大切に過ごして頂くクラスです。

Studio Instructor

FE 春日店



eri

美姿勢ヨガ

姿勢を改善することを目的としたヨガのクラスです。

歪みを整えるようなヨガのポーズやインナーマッスルを整えるトレーニングを行いながら、心と身体を整えます。

疲労回復ヨガ

リラックスポーズで呼吸を深め、ストレスでこわばった体の緊張を緩めて心と身体をリセットするクラスです。

疲れているちき、リフレッシュしたい方におススメ。