

Studio Instructor

FE 津島店



水口涼子

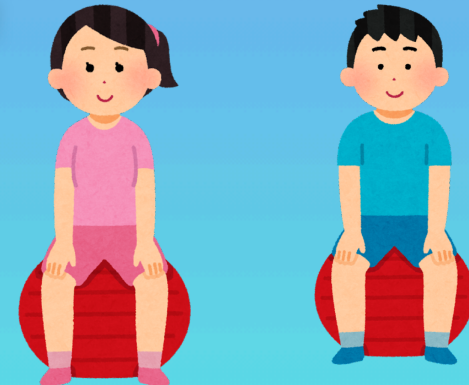
LESSONプログラム

★姿勢スッキリバランスボール45

関節への負担が少なく、体幹を鍛えられます。
簡単な動きがメインです。少しずつ体幹・
体力をアップしていきましょう！
初心者大歓迎です！

★燃焼×引き締めバランスボール60

体幹を鍛えながらも『お腹に効く！』
骨盤底筋群にも効くトレーニング系レッスンです。
楽しく健康的に痩せたい方は是非ご参加ください！
体力・筋力・心肺機能の向上や、脂肪燃焼にも
効果的です！！



Studio Instructor

FE 津島店



Yo-suke

レッスンプログラム

★骨盤調整ヨガ

骨盤周辺の筋肉をほぐし、正しい姿勢へと導くレッスンです。

骨盤の歪みやズレを改善して身体のバランスを整えます。



★ボクシングエクササイズ

ボクシングの動きをリズムよく繰り返し、引き締まった理想の身体を目指します。

ストレス解消や楽しく運動したい方にもおすすめ！

Studio Instructor

FE 津島店



AKIKO

LESSONプログラム

★ZUMBA

ラテンの音楽を中心とした様々な音楽に合わせて、インストラクターの動きを真似しながら全身を使って踊るダンスフィットネス。

初心者の方も楽しめて、ダイエットや運動不足解消、ストレス発散できます！！

★FIT HOP

韓国発🇰🇷のダンスフィットネスで、メガヒット曲に合わせて簡単で面白い動作で有酸素運動と筋力運動を並行した運動効果を極大化させてくれるダンスです。



Studio Instructor

FE 津島店



manami

レッスンプログラム

★リラックスピラティス

呼吸に合わせて、ゆったりと身体を整えます。
心も身体もリラックスできる時間をお過ごし下さい

整体師としてセルフケアの仕方もお伝えします◎

★ボールエクササイズ

ボールを使った体幹エクササイズは、インナーマッスルを効率的に鍛える事ができます。
姿勢や骨盤を安定させ、腰や肩への負担軽減・体の左右差を整えていきます。



Studio Instructor

FE 津島店



アッキー

レッスンプログラム

★ZUMBA

世界中のあらゆるジャンルの音楽を取り入れた
ダンスエクササイズです。
簡単な振り付けを楽しみながら、しっかりと脂肪燃焼
できるクラスです！！

★バレトン



Studio Instructor

FE 津島店



SHIHO

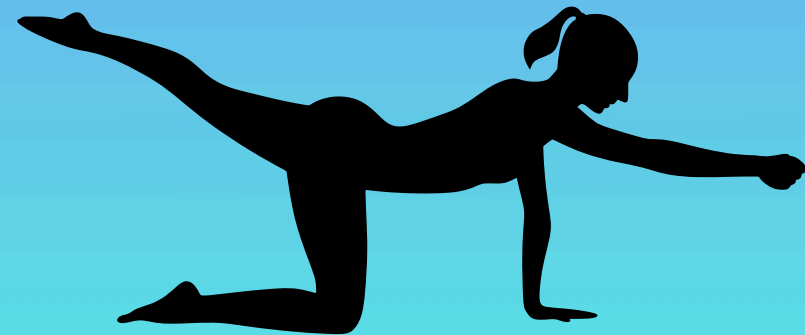
レッスンプログラム

★美姿勢ピラティス

第一印象を決める『姿勢』

姿勢がくずれる事によって引き起こされる痛みや疲れや違和感。身体の各部位を意識して動く事で、バランスや姿勢を改善します。柔軟性がない方や、運動経験が無い方でも気軽に始められます。

健康で美しい姿勢を追求して見ませんか？



Studio Instructor

FE 津島店



YUKA

レッスンプログラム

★ZUMBA

ラテンを中心にした世界中の音楽を使用し動きを真似して楽しみながら踊ります！年齢性別問わず、どなたでも楽しめます！

★DISCO WORLD

70年80年代のディスコサウンドを1曲ずつおどります。フィットネス風にアレンジしたエクササイズです。年齢層も幅広く、どなたでも楽しくご参加いただけます。

★スパインケア&ブレス

日常生活の不良姿勢や歪んだ背骨を正しい位置に戻しさらに呼吸法も組み合わせて背骨を整えます。体の不調を改善し巡らせて、心も体も元気になるプログラムです。



Studio Instructor

FE 津島店



Wakako

レッスンプログラム

★バランスボール

弾むことによりハッピーな気持ちになり、ストレス発散、血行促進、自律神経の調整などなど良いこといっぱい❤️膝などに負担が少ないので幅広い方々に楽しんでいただけます🎵

