

Studio Instructor

担当日時

月　10：00~10：45
　　11：00~11：45

水　10：00~10：45
　　11：00~11：45

Instagram
@yukari_yogapoint

※スケジュールは変更となる場合がございます。

yukari

背骨コンディショニングヨガ

背骨をしなやかに動かすことで自律神経のバランスを整え、心も身体も健やかに。

骨盤調整ヨガ

ポーズのなかで股関節や骨盤まわりの筋肉を使って骨盤のゆがみを整えていきます。ぽっこりお腹が気になる方にも効果的です。

エクササイズヨガ

股関節や骨盤などのエクササイズをしてしっかり使ってから、ヨガの伸びやかな動きをしていきましょう！

肩コリ腰痛調整ヨガ

呼吸にあわせて肩や背骨まわりを動かすことで、カチカチに固まった筋肉をほぐし、緩めていきます。

F.E 長居公園店



Studio Instructor

担当日時

火
11：00~11：45
12：00~12：45

木
11：00~11：45
12：00~12：45

Instagram
@azu.fit.pilates

※スケジュールは変更となる場合がございます。

AZU

LESMILLS BODYCOMBAT

空手やボクシング、テコンドーなど、様々な格闘技の動きを取り入れたハイエナジーワークアウト。BODYCOMBAT™の動きはシンプルで覚えやすく、仮想の相手へのパンチやキックで意識的に身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果を期待できます。背中や腕、肩、脚の筋肉も刺激するので、体幹トレーニングとしても最適です。

LESMILLS Shapes

ピラティス、パワーヨガ、バレエ（バー）の動きを融合させた、45分間のローインパクト（低負荷）な全身筋力トレーニングプログラムです。重いウェイトを使わず、音楽に合わせてコントロールされた細かい動きやホールドを繰り返すことで、インナーマッスルを効果的に刺激します。

F.E 長居公園店



Studio Instructor

担当日時

火
水

15：00~15：45
16：00~16：45

Instagram
@maki.co.t

※スケジュールは変更となる場合がございます。

Maki

リラックスヨガ

ゆったりとした呼吸とやさしいポーズで、心と体の緊張をほどき、深いリラクゼーションへと導くクラスです。忙しさやストレスでこわばった身体、モヤモヤした気持ち、コリや疲労感を和らげ、ゆっくりと整えていきましょう。

腸活ヨガ

呼吸を深めながら、やさしいポーズや腸ほぐしマッサージで内臓を刺激し、腸のぜん動運動を促進。便秘や冷え、むくみ、肌荒れ、ストレス解消、アンチエイジングなど、さまざまな不調や症状の改善が期待できます

F.E 長居公園店



Studio Instructor

担当日時

火 17：00~17：45

日 12：00~12：45

Instagram
@nagisa.s.nuts

※スケジュールは変更となる場合がございます。

NAGISA

ZUMBA

ラテン音楽に合わせて楽しく体を動かすフィットネスダンスです。45分間のレッスンで約400～600kcalを消費できます！ダンスが初めての方も大歓迎♪リズムに乗って全身を動かしながら、ストレス解消＆気分もリフレッシュできます。笑顔あふれる時間を一緒に楽しみましょう♪

CIRCL Mobility

「可動域（モビリティ）」「柔軟性（フレックス）」「呼吸法（ブレスワーク）」に特化したフィットネスプログラムです。最先端の解剖学に基づいた動きで本来の動きを取り戻し、パフォーマンスの向上やリフレッシュ効果を高めます。

FE 長居公園店



Studio Instructor

担当日時

水　19：00~19：45

木　10：00~10：45

Instagram
@suzy.chan.1

※スケジュールは変更となる場合がございます。

SUZU

ZUMBA

ZUMBAは、どなたでもご参加頂けます。
ご自身で運動強度を調節することができますので、頑張りすぎず音楽に合わせて身体を動かす事を楽しんでくださいね。
ラテンの音楽に合わせて動くと楽しい気分になりストレスも発散できますよ♪
完璧を求めず自分を開放して素敵な音楽を、心と身体で楽しんでくださいー！

F.E 長居公園店



Studio Instructor

担当日時

木
18：00~18：45
19：00~19：45

日
10：00~10：45
11：00~11：45

Instagram
@physicalhealthmarei

※スケジュールは変更となる場合がございます。

MAREI

フィットネス キックボクシング

キックボクシングの動きを使った全身運動。心拍数や、代謝をあげ燃焼率を向上させます。肩甲骨周り、体幹周り、股関節周りの筋肉を向上させ、美しい筋肉が手に入ります！

ダイエットトレーニング

普段使わない深層部の筋肉を呼び起こし、身体の機能性を向上させ、燃焼率、基礎代謝を向上させます。
引き締まったお身体を目指しましょう！

姿勢改善 コンディショニング

骨格の歪みや筋肉のバランスを整え、巻き肩、猫背、反り腰、O脚などの崩れた姿勢を本来の正しい状態に戻します。
ストレッチ、トレーニング、運動療法を用いて、痛み・不調のないお身体を目指します。

フィットネス空手

空手の基本的な動作や作法を用いて全身運動をします。身体の安定性、連動性などの運動パフォーマンスを向上させ、体幹が鍛えられます。

FE 長居公園店

Studio Instructor



担当日時

金
水

10：00~10：45
11：00~11：45

Instagram
@kahochan0923

※スケジュールは変更となる場合がございます。

KAHO

リフレッシュヨガ

朝から気持ち良く呼吸に合わせて動くクラス。チャレンジポーズも一緒に楽しみましょう！

ボディメイクピラティス

テーマに沿って部位をたくさん使うクラス。体を引き締めたい、体幹をつけたい方お待ちしています！

FE 長居公園店



Studio Instructor

担当日時

土
17：00~17：45
18：00~18：45

Instagram
@rikoyoga23

※スケジュールは変更となる場合がございます。

RIKO

全身スッキリ フローヨガ

運動量は多めですが、初心者の方も大歓迎！
ヨガのポーズを流れで行い、身体のバランスを整えるクラスです。体幹強化、
姿勢改善、代謝アップ！ゆっくり説明しながら行うので安心してご参加ください♪

リラックスヨガ

老若男女問わず皆さん大歓迎！
ゆっくりとポーズをとり、身体の凝りや詰まりを流して1週間の疲れをリセットするクラスです。疲労回復、快眠、自律神経を整えます！このヨガの時間だけでも自分の心と体に向き合い、一緒に心身の凝りを取り除きましょう！

FE 長居公園店



Studio Instructor

抽選制

応募期間　毎月中旬頃～月末まで

実施日・レッスン内容は月により異なります

毎月の詳細はスタジオ横掲示POPをご確認ください

参加フォーム

応募期間はスタジオ横に掲示しております

※スケジュールは変更となる場合がございます。

TAKAHASHI

イベントレッスン

Event Lesson

Yamuna

Yamuna/ヤムナは、生涯にわたるボディサステナビリティ「身体の持続可能性」をサポートするライフスタイルブランドです。
専用ボールを使って全身をほぐし身体本来の動きやバランスを整えます。
ボディ・フット・フェイスなど
全身をケアし、快適な身体づくりをサポートします。

実施内容・開催頻度は月ごとに異なります。
詳細は毎月のレッスン内容をご確認ください。

F.E 長居公園店