

Studio Instructor

FE 岡崎羽根店



マユミ

ZUMBA

※室内シューズが必要です。

世界中の音楽が使いながらダンスと
エアロのプログラムです。

ビートを感じて体が動きましょう！
ズンバで、ダンスと喜びで心身ともに
リフレッシュ！

体を動かして、笑顔で、生き生きと！
性別関係なく、皆さんが待ちしております。

Studio Instructor

FE 岡崎羽根店



YURI

マシンピラティス

姿勢改善と体幹トレーニングで
あなたの毎日をサポート。
初心者の方も安心して楽しく続
けられる
ピラティスレッスンをお届けし
ます。

からだを整え、こころも軽く
笑顔で続けられるピラティスを
一緒に始めてみませんか

Studio Instructor

FE 岡崎羽根店



namiko

フィットネスフラ

フラのステップにフィットネスの要素を取り入れたエクササイズ。重心の移動と共にゆっくりと動くことで無理なく強度をあげながら簡単で安全に行うことができます。音楽に合わせて楽しくハンドモーションを覚えたり、フラのステップを踏みながら動いていくうちに、一曲踊れるようになっていきます♪一緒にハワイの雰囲気癒されながら楽しく体を動かしましょう！

Studio Instructor

FE 岡崎羽根店



keico

ビギナーヨガ

ヨガが初めての方、身体が硬いと不安に思われている方、運動が久しぶりな方に安心して参加していただけるレッスンです。

お気軽にご参加ください!!
一緒にヨガを楽しみましょう!!

ストレッチヨガ

反動を使わずに呼吸に合わせてヨガのポーズ(アーサナ)を取りながら、全身を気持ちよく伸ばしていくレッスンです。

副交感神経が働き、心も落ち着きます。

ヨガが初めての方もぜひご参加ください!!

Mat Pilates

ピラティスの動きで身体の中心(インナーマッスル)を強化し、姿勢を整える事にフォーカスしたレッスンです。

重力につぶされがちな背骨を伸ばし、美姿勢へと導きます。

初めての方も、男性女性問わずお気軽にご参加ください!!

美脚ヨガ

ヨガのポーズ(アーサナ)をとりながら脚周りの引き締め、

むくみや血流ケアへと導きます。

骨盤の歪みも整え、X脚・O脚の対策をし、

美脚を目指すレッスンです。

ダイエットヨガ

体型の崩れを気にされている方...

背筋の伸びた美しい姿勢になりたい方...

自分のペースで続けたい方...

一緒に体幹を使って代謝up！筋力up！免疫力向上！冷え解消を目指しましょう!!

Studio Instructor

FE 岡崎羽根店



聖花

ZUMBA

ZUMBAはラテン系音楽に合わせて楽しく踊るダンスフィットネスエクササイズです。

『ダンスを上手に踊る』『ダンスを覚える』といったレッスンではなく『ダンスの動きで楽しく汗を流す』を目的としたプログラムです！
脂肪燃焼効果、ダイエット効果、ストレス発散効果などが期待できます！

初めてでも大丈夫！シンプルな動作の繰り返しで気づいたら自然と踊れるようになっていきます！
ぜひ一緒にたくさん笑って楽しみながら踊りましょう！