

Studio Instructor

FE 藤沢駅前店



Natsumi

整えるヨガ

骨盤・股関節・肩甲骨まわりをやさしく動かし、全身のバランスを整えるクラスです。

肩こりや腰痛が気になる方、初心者の方にもおすすめです 🎵

DISCOWORLD®

70～80年代の懐かしいディスコから最新ヒットまで！ノリのいい音楽に合わせてシンプルなステップで踊れるプログラムです。初心者でも安心、思いきり踊ってストレス発散&リフレッシュ。懐かしのディスコをもう一度！踊るのが好き、とにかく楽しみたい方におすすめのプログラムです

※ZUMBA・DISCOWORLD®は
うち履きの靴をお持ちください！

Studio Instructor

FE 藤沢駅前店



まめ

ゆったりほぐすヨガ

座り方や歩き方など、日頃のくせによる体のゆがみは誰にでもあるもの。体の真ん中を意識しながら、そのゆがみをもとの場所にやさしくもどしてあげるようにゆったりほぐすヨガです。裏テーマは「きれいな姿勢づくり」

朝の全身すっきりヨガ

1日のはじまりに、頭のとっぺんから足のつま先まで全身にふれて伸ばしてあげて、体をすっきり目覚めさせてあげるヨガを。裏テーマは「美尻づくり」です。

Studio Instructor

FE 藤沢駅前店



みどり

ボディメイクヨガ

ヨガの呼吸法やポーズで、内側から引き締まった美しいボディラインを作っていくクラス。

必要な呼吸筋やターゲット筋をほぐしてから、少しずつ強度を上げていくのではじめての方でもご参加頂けます。

リラックスヨガ

丁寧な呼吸と共に、1つのポーズをゆっくり行い、その時間の中で変化していく身体を味わいながら過ごしていくクラスです。

ポーズの説明も丁寧に基礎から行いますので初心者の方にもオススメです。

Studio Instructor

FE 藤沢駅前店



TOMOE

ボディアライメント

STOTT PILATES®や解剖学・運動学をもとに身体の仕組みを学び、実際に動きながら理解を深めます。

5年後、10年後に向けた体づくり

STRONG NATION

※室内履きを推奨してます！

音楽と動きをシンクロさせ、キック・パンチ・HIITに挑戦。

筋力・持久力・心肺機能の向上を目指し、汗をかいてリフレッシュ！

マシンピラティス

専用マシンの負荷とサポートを活用し、身体の機能性を高めながら、しなやかで動きやすい身体を目指します。初めての方も安心してご参加ください。

Studio Instructor

FE 藤沢駅前店



sato

ヨガ

ヨガの基本的なポーズや深い呼吸で
心身のバランスを整えます。
基礎から丁寧にやっていきましょ
う！
どなたでも歓迎です！

整体ピラティス

自力整体を取り入れ身体の左右前後
バランスを整えながらエクササイズ
します。
男性も女性も歓迎です！
一緒に整えていきましょう。

Studio Instructor

FE 藤沢駅前店



さやか

ベーシックヨガ

呼吸・姿勢・基本の動きを丁寧に。体の使い方を整えながら、柔軟性と安定感を高めます。運動が久しぶりの方やヨガ初心者も、安心して参加できるクラスです。

体引き締めフローヨガ

全身を大きく動かし、体幹をしっかり刺激。呼吸と動きをつなげて、汗をかきながら引き締めを実感。運動効果と爽快感を同時に味わえるアクティブなヨガです。

Studio Instructor

FE 藤沢駅前店



SAKURA

ベーシックフローヨガ

基本的なヨガのポーズを、呼吸に合わせて心地よくつないで動いていくクラスです。

ヨガは誰かと比べるものではありません。

ご自身のペースを大切にしながら、無理なく楽しく動きましょう。

疲労回復ヨガ

一日の疲れを癒やししながら、ストレッチを中心に心地よく体を動かしていくクラスです。

無理なく全身をほぐし、心も体もすっきりとした状態で一日を締めくくしましょう。