

Studio Instructor

FE 仲六郷雑色店



Liffy

ダンスストレッチ

ダンスに必要なしなやかさを身につけるため

音楽に合わせて体をリラックスさせてほぐしましょう！

ダンスにチャレンジする前に、トレーニング終わりに

様々な目的で受けていただけるレッスンです。

リズムトレーニング

HIPHOPダンスをベースにアイソレーションやダウン・アップといった基礎を習得しながら、音楽に合わせてたくさん体を動かすクラスです。

Studio Instructor

FE 仲六郷雑色店



ミカコ

リラックスヨガ

仰向け、座位ポーズメインでゆっくり動き、副交感神経を高めて身体をゆるめるクラス。

睡眠不足解消、疲労回復に効果的です。

姿勢改善ヨガ

骨盤周りや背骨をまんべんなく動かして姿勢を正しい位置に導いていきます。

首、肩こり解消にも効果的です。