

FE 名張店 INSTRUCTOR



ZUMBA

初心者の方大歓迎!!

**ZUMBAは
ラテンのリズムに合わせて踊る
ダンスフィットネスです。
世界各国の色々な曲を使っのダンスは
とっても楽しくて効果的!!**

**参加される皆様は
インストラクターの真似をするだけ…!!**

**パーティの様な雰囲気
一緒に楽しみましょう♪**

エフイー

**水曜日 午後レツスン
10:00~10:45 日時変動的**

FE 名張店 INSTRUCTOR



野山 恭史

キック ボクシング

初心者の方でもできるクラスです!!

1からパンチやキックのフォームを確認しながら簡単にキックボクシングを体験できます!!

1人で運動する時間が苦手な方でも気軽に有酸素運動ができ、ストレス発散にもおすすめです!

火曜日(隔週)

19:00~

FE 名張店 INSTRUCTOR



KOUMI

エアロビクス

音楽に合わせて無理なく身体を動かすエアロビクスです。
身体づくりや健康維持におすすめです!!

月曜日・火曜日

10:00~10:45

パワーヨガ

呼吸に合わせてしっかり体を動かし、筋力と柔軟性を高めるパワーヨガです。
今の自分に意識を向けながら無理なく行い、心と体を整えます。

初めての方や久しぶりの方も安心してご参加いただけます!!

月曜日

火曜日

9:00~9:45 11:00~11:45

FE

名張店

INSTRUCTOR



真錦

ZUMBA

世界中の音楽とリズムを
融合させた有酸素運動を
一緒に楽しみませんか?? ♪

水曜日(月2回)

16:30~17:15

JAZZ

昭和・平成・令和、洋楽や邦楽など…
様々な曲で簡単な振付をします!
1-2ヶ月毎に振付が変わるので
お楽しみに♪

初めての方大歓迎です!!

踊った事のある方も
是非お越しください☆

水曜日(月2回)

19:30~20:15

FE 名張店 INSTRUCTOR



KEIKO

パジョーヨガ

運動量が多いので
ボディーメイクやシェイプアップに
効果的なヨガです。

初めての方も大歓迎!!

楽しく綺麗に健康に♪
一緒にヨガしませんか？

水曜日(第1、3)

12:30~13:15

その他の水曜日

11:00~11:45

FE

名張店

INSTRUCTOR

マット

ピラティス

女性らしい、しなやかさ
男性らしい、強さと品格には
姿勢が大切

**軸となる体幹を鍛えることで得られ、
筋トレのパフォーマンスがUP！
質を底上げします**

**マットピラティスは驚くほど地味だけど
続けるほどに効果絶大です!!**

土曜日

(第1、3、5)

19:00~19:45



まき

FE

名張店

INSTRUCTOR

フィット

ピラティス



姿勢を整え、しなやかな身体づくりへ
ピラティスはリハビリを
起源としたエクササイズです。

インナーマッスル（体幹）を鍛え、骨盤や背骨の
バランスを整えながら、正しい姿勢へ導きます。

身体が硬くても大丈夫！

初心者の方も大歓迎♪

一緒に美しい姿勢と健康な身体を目指しませんか？

木曜日(月2回)

19:00～19:45

MAMI

FE 名張店
INSTRUCTOR



SAKI

JAZZ **basic**

**JAZZの基本的な動きを
スローな曲で踊ります！
指先まで意識しながら
音楽を感じましょう♪**

日曜日(月2回)

10:00~10:45

JAZZ **girls**

**中~上級者向けの女性らしい動きが
メインの振り付け
初心者の方でも
がっつり踊りたい人向けです！！**

日曜日(月2回)

11:00~11:45

FE 名張店
INSTRUCTOR



ERIKA

HIPHOP

洋楽からJ-pop、
いろんな曲でHIPHOPの基礎を
楽しみながら踊りましょう ✨
リズムのとり方からレクチャー 🎵
初心者の方も大歓迎 📖 ✨

土曜日

10:00 ~ 10:45

HIPHOP
girls

女性の身体のラインを活かした
女性らしい動きのダンスです ✨
腰のくびれなどに
効果的な動きが多いダンスです ✨
男性の方も大歓迎です 🧘 !!

土曜日

11:00 ~ 11:45

FE 名張店 INSTRUCTOR



楓

K-POP

今流行りのK-POPの振付を
楽しく一緒に踊りましょう！🔥
基礎から丁寧にレクチャーしていくので、
初心者の方、K-POP好きな方
是非受けてみてください！🌻
楽曲リクエスト也大歓迎です💖

金曜日

10:00～10:45

HIPHOP

体を大きくかっこよく動かして、
一緒に音楽を楽しみましょう🎵✨
ダンスの基礎・ステップ・リズム・振付、
ゆっくり進めていきます！
とにかく音を楽しんだもの勝ち！！🏆
初心者の方も大歓迎です！📖

金曜日

11:00～11:45