F.E 名張店

INSTRUCTOR

ZUMBA

エリー

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。
世界各国の色んな曲を使ってのダンスは
とっても楽しくて効果的!!
パーティの様な雰囲気で
一緒に楽しみましょう♪

水曜日
10:00～10:45

午後レッスン
毎月変動

ヨガ

ヨガで心も体もスッキリ！
呼吸に合わせてゆっくりじっくり
動きましょう。
初心者の方や身体の硬い方も
大歓迎です！

午後レッスン
毎月変動

F.E 名張店
INSTRUCTOR

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！

野山 恭史

火曜日(隔週)
19:00～

F.E 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 9:00～9:45

火曜日 11:00～11:45

F.E 名張店
INSTRUCTOR

真鈴

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

F.E 各張店
INSTRUCTOR

KEIKO

パワーヨガ

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

F.E 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

F.E 各張店
INSTRUCTOR

マット 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

F.E 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

F.E 名張店

INSTRUCTOR

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

ERIKA

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

F.E 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！🌼
楽曲リクエストも大歓迎です🫶

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