Studio Instructor

F.E 川越的場店

村田　隆子

初級エアロ

音楽に合わせてエアロビクスの基本動作を覚え、体を動かしていきます。
しっかりと汗をかけるクラスです。

中級エアロ

エアロビクスの基本動作に慣れてきた方で、更に難度や強度が高めのコリオを楽しむクラスになります。
初級では物足りなくなってきた方におすすめです。

リラックスヨガ

呼吸と共に体を動かし調整をし、心をリラックスさせます。
終わった後はスッキリ爽やかな充実感を味わえます。

Studio Instructor

F.E 川越的場店

瀬端　由佳

ZUMBA

ラテン音楽を融合させたダンスエクササイズです。
楽しみながら有酸素運動ができます。

ポールストレッチ

ストレッチポールを使いながら体をほぐしていく、調整系プログラムになります。
ストレッチポールの使い方がわからない方、興味のある方大歓迎です。
丁寧に指導して行きます。

Studio Instructor

F.E 川越的場店

工藤　光世

ZUMBA

ラテン系を中心とした世界の様々なダンスエクササイズ。

マットピラティス

j効率的に体を動かし。ストレッチと同時に体幹やインナーマッスルを鍛え骨から全身を鍛えます。

Studio Instructor

F.E 川越的場店

りか

身体改善プログラム

首、肩、腰、膝、股関節、体の様々な痛みに根本アプローチをするレッスンです。
１日の始まりや、トレーニング前に体の可動域を広げることでコンディション、パフォーマンスの向上を狙えます。
ご年配から上級トレーニーまでどなたでもご参加頂けます。

ボディメイク

ストレッチと自重筋力トレーニングを組み合わせ、体を整え、理想のボディラインを目指します。
ここで筋肉の使い方、ポジションを習得してトレーニングして頂くとより効果的です。

初中級エアロ

音楽に合わせて楽しく有酸素運動を行いましょう。
エアロビクスに少し慣れてきた方向けのクラスです。

Studio Instructor

F.E 川越的場店

Naoko

ピラティス

ストレッチポールを使用しストレッチやバランス、ピラティスで身体を整えるクラスです。
ピラティス初めての方、などにも分かりやすいクラスになっています。

コアトレ

ストレッチや筋膜リリースも入れながらインナーマッスルを鍛えるクラスです。初めての筋トレ系レッスンご参加の方でも楽しみながら鍛えられるようにリラックタイムを入れながらのクラスになります。

Studio Instructor

F.E 川越的場店

羽柴　真季

キックボクシング入門

元NJKFライセンス保持者がエクササイズ希望から、ガッツリ習得したい方まで幅広くレッスン致します。

もちろんストレス発散の方も大歓迎す。

お知らせ

News