

Studio Instructor

FE 池田店



YURIKA

からだ整うヨガ

月 13:00~13:45

強度 1

呼吸を整えながら
疲れやすい体をリセット
初心者の方や
運動が久しぶりな方にも
おすすめです

からだ動かすヨガ

月 14:00~14:45

強度 3

アクティブに体を動かし
体幹強化と代謝アップ
運動したい方
引き締めたい方に
おすすめです

アクティブフロー ヨガ

木 19：15～19：45

強度 4

呼吸と動きをつなぎ
全身をアクティブに

太陽礼拝をベースに
オリジナルのポーズを
組み合わせながら
流れるように全身を
動かしていきます

体幹や下半身もしっかり使い
短時間でも

心地よい運動量と爽快感
を味わえるクラスです

ナイトリペアヨガ

木 20：00～20：45

強度 2

今日の疲れを整えて
明日の自分へ

呼吸に意識を向けながら
身体の動きや状態に合わせて
丁寧にアプロローチ
ひとつひとつのポーズをつなぎ
身体の動きやすさを引き出しながら
心身を整えていきます
一日の終わりに自分自身を
いたわる時間を過ごしましょう

一日の終わりに身体を整えたい
慌ただしい日常から離れて
ゆっくり過ごしたい
強度の高い運動より
丁寧な身体のケアをしたい

Studio Instructor

FE 池田店



Hitomi

ZUMBA

月 15:00~15:45

ラテンミュージックを中心とした世界中の音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです！
ZUMBAは間違えても大丈夫！
沢山踊って笑って音楽の世界と一緒に楽しみましょう！

SALSATION

火 10:00~10:45

音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスプログラム
名前は「Salsa（サルサ）」と「Sensation（感覚、感動）」を組み合わせた造語で
「音楽を感じて踊る」ことを大切にしています

Studio Instructor

FE 池田店



AKIKO

DISCO WORLD

土 10:00~10:45

70年代後半から80、90年代
一世を風靡したディスコサウンド
と定番ステップを
フィットネス風アレンジした
ダンスエクササイズです♪
懐かしい音楽に合わせて
楽しく踊りましょう！

ZUMBA

土 11:00~11:45

ラテンミュージックを
中心とした世界中の音楽に
合わせてエクササイズする
ダンスフィットネスです！
ZUMBAは間違えても大丈夫！
沢山踊って笑って音楽の
世界と一緒に
楽しみましょう！

Studio Instructor

FE 池田店



かずやん

青竹&ストレッチ

音楽に合わせて足ツボを刺激

普段できないストレッチや

筋トレで身体を整えます

運動不足気味な方

身体の不調を感じる方など

是非ご参加ください

からだ整うエアロビ

「懐かしいディスコ」みたいな音楽

に合わせて動くだけで、

身体の左右差が自然に整います。

「参加される全ての方を置いていかない」レッスンを心掛けています。

初心者大歓迎です！！

朝の健康体操

つま先の強化

体感トレーニング

下半身の強化

大好評の健康体操を
池田町で実施いたします。