

Studio Instructor

FE 高松太田店



Ryoma

・ ボディシェイプ ・

全身をシェイプアップするトレーニングにボクシングのミット打ちを組み合わせた完全オリジナルのレッスンです！
ストレス発散にも！！
ご興味ある方はぜひ一度ご参加ください！！

・ 美脚メイク ・

特に女性の方に多い脚のむくみやX脚・O脚のお悩みをお持ちの方に向けたトレーニングレッスンです！
冷え性にも効果抜群ですのでこちらもぜひ一度ご参加ください！！

Studio Instructor

FE 高松太田店



Ami

・ リリースケア ・

自重ストレッチに加え、タオル、フォームローラー等のアイテムを使って、普段伸ばしづらい部分をバランスよく気持ちよく伸ばします。怪我のしづらい、柔軟性のある体が欲しい方、トレーニングの効率を上げたい方におすすめです。

・ 美尻メイク ・

綺麗なお尻のラインを作るために必要な筋肉に様々な動きでアプローチをかけていくレッスンです。骨盤底筋の緩みが気になる方にもオススメ！
ヒップバンドの強さ、及び自重でのトレーニングが選択できる為、運動が初めての方も日々トレーニングに動んでいる方も自分に合わせた強度で一緒に行えます。

Pilates Instructor

FE 高松太田店



Satsuki

マットピラティス

姿勢や身体の使い方を見直しながら、しなやかで動きやすい身体を目指すクラスです。
身体の軸を整え、普段使えていない筋肉にも意識を向けていきます。
自分の身体に気づき、自分で整えていくことで、少しずつ変わっていく身体を楽しみましょう。

Studio Instructor

FE 高松太田店



CHI HARU

ヨガ

基本的なヨガのプログラムです。
呼吸法や瞑想を行い、自律神経の安定に効果的です。
初心者の方でも安心してご参加いただけます。

Studio Instructor

FE 高松太田店



AKI

ヨガ

体が硬い方や運動が苦手な方、ヨガが初めての方も安心してご参加いただけるクラスです。
呼吸に合わせて無理なく身体を動かし、肩こりや腰のだるさ、疲れやすさを少しずつ改善しながら動ける体を一緒に作っていきましょう。