Studio Instructor

F.E 徳島沖浜店



藤井

セルフ整体

テニスボールを使って凝り固まった箇所を丁寧にほぐした後にストレッチを行います。
毎日頑張っている身体に至福のひと時を☆

フジイズブートキャンプ

パーソナルトレーナーによる筋トレ×有酸素のプログラムです。
楽しい音楽に合わせながら、メリハリのある引き締まった身体を作っていきましょう！

Studio Instructor

FE 徳島沖浜店



Sachiko

HIPHOP

ストレッチ、リズム練習、基礎的なステップ、最後に振付けを踊ります♪
初めての方でも安心してご参加いただけるレッスンです！
一緒に楽しくかっこいいダンスを踊りましょう♪

K-POP

流行りのK-POPのサビに合わせてアーティストの振付けをそのまま踊る完コピクラスです♪
ゆっくり丁寧に進めていくので、初心者の方でも安心して楽しく踊れるレッスンです♪

Studio Instructor

F.E 徳島沖浜店



ASUKA

ヨガ

心と身体のバランスを整えながら、
柔軟性や筋力を高めていきます。
また日々のストレスを和らげ、心を
穏やかに一緒に過ごしましょう！

リラックスヨガ

深い呼吸とゆったりとしたポーズ
で、心と体を休ませていきます。
日々の疲れをリセットし、心地よい
リラックスタイムを過ごしましょ
う。

ビギナーヨガ

ヨガが初めての方にもおすすめのや
さしいクラスです。
基本のポーズや呼吸をゆっくり丁寧
に行い、無理なく心と身体を整えて
いきます。

Studio Instructor

F.E 徳島沖浜店



ASUKA

バレエ

バレエの優雅な動きは体幹や柔軟性、バランス感覚を養います。
「バレエは初めて」という方も大歓迎です。
音楽に合わせて身体を動かしながら、美しく健やかな時間を一緒に楽しみませんか。

美ボディエクササイズ

全身をバランスよく動かし、しなやかで美しい身体を目指すクラスです。
筋力アップとボディラインを整える動きを取り入れ、楽しく身体を引き締めていきます。

Studio Instructor

FE 徳島沖浜店



MAI

ヨガ

呼吸と共に心地よく身体を動かします。
基本的なポーズや、時にはチャレンジポーズにも挑戦しながら楽しく動いていきましょう。

ピラティス

体幹強化、背骨の柔軟性向上で内側からの強さを引き出し、美姿勢を目指しましょう♡

Studio Instructor

FE 徳島沖浜店



香菜

ヨガ

身体の全体を動かし、身体に溜まった毒素や老廃物を排出するのを助け、内側からも外側からも健康的な身体を目指しましょう。身体を動かせたあとは至福のシャバ―サナで身体全身をリラックスしていただきます！

Studio Instructor

F.E 徳島沖浜店



hinano

ヨガ

普段あまり使わない呼吸法を使い、全身をリラックスさせ、心地の良いポーズをとり、身体の歪みを整えて脂肪燃焼を高めます。代謝の良い、バランスのとれた身体を目指しましょう！

Studio Instructor

FE 徳島沖浜店



kiyomi

バランスボール エクササイズ

医療器具として開発されたバランスボールを使って、姿勢と呼吸を意識しながら音楽に合わせて弾む、有酸素運動です。最新の曲から昭和歌謡、アニメソングまでなんでもアリ♫楽しく一緒に体力づくりをしていきましょう！

Studio Instructor

F.E 徳島沖浜店



Yoshimi

ZUMBA

ZUMBAは、ラテン音楽を中心とした世界中の音楽に合わせて楽しく踊るフィットネスプログラムです♪

「ダンスは苦手…」という方も大丈夫！正確に振り付けを覚えることよりも、音楽を感じて楽しく動くことを大切にしています。

ダンス経験は必要ありません。音楽に合わせて身体を動かす楽しさを味わいながら、全身運動で心も身体もリフレッシュできます。

一緒に楽しく汗を流しましょう♪

Studio Instructor

F.E 徳島沖浜店



原田　ゆりえ

バレエ痩身

ガチガチに固まった身体をバレエメソッドを基としたレッスンで、しなやかな身体・美しい姿勢・上品な所作を身に付けながら、健康で痛みのない身体作りを目指してみませんか。

Studio Instructor

F.E 徳島沖浜店



YURI

マシンピラティス

日常生活のくせを改善し、本来の快適な身体を思い出していきませんか？
マシンのバネが優しくサポートしてくれるので、初めての方でも安心です。
体の軸がしっかり「整う」ことで、日々の動きが軽やかに！
心も整い、生活の質がぐっと高まる心地よい時間を一緒に過ごしましょう♪