

Studio Instructor

FE 錦糸町店



Saya

レッスンプログラム

★リフレッシュヨガ

深い呼吸と共に体を心地よく伸ばしたり緩めたり少し刺激を加えて血液やリンパの流れを良くし、日頃の疲れを取り除いていきます。

ヨガが初めての方も安心してできる内容で行いますのでお気軽にご参加ください♪

★やさしいヨガ

ゆったり呼吸を深めながら全身をほぐし、日頃頑張っている自分を労る時間にしていきます。

ムリをせず心地よさを一緒に探していきましょう。

ヨガが初めての方にもオススメです。



Studio Instructor

FE 錦糸町店



小林 優香

レッスンプログラム

★ヨガ

柔軟性向上と体幹強化を目指します。
その日の疲れを取りつつ、明日の元気を作ります。

★ストレッチングヨガ

その日によってテーマを決めて普段縮こまりやすい部分にアプローチしていきます。

★モーニングヨガ

寝ている間に強ばった身体を目覚めさせ、1日を健やかに過ごせるように全身をまんべんなく動かしていきます。



Studio Instructor

FE 錦糸町店



sayaka

レッスンプログラム

★マットピラティス

呼吸とともに背骨や骨盤を動かしながら、身体の中心となる体幹へアプローチしていくクラスです。

姿勢や身体のつながりを意識しながら丁寧に動くことで、日常生活でも動きやすい身体を目指します。

★フローヨガ

呼吸に合わせてポーズからポーズへ、流れるように身体を動かしていくヨガクラスです。

自分の呼吸と身体に集中しながら、1週間頑張った身体と気持ちをリフレッシュしていきます。

★マットピラティス

音楽のリズムに合わせてながら、自重トレーニングを中心に全身を動かしていくクラスです。

大きな筋肉をしっかり使いながら、筋力・持久力アップを目指します。

シンプルな動きを組み合わせながら、「動いた!」「やり切った!」と思える爽快感を楽しみましょう!

Studio Instructor

FE 錦糸町店



青貝 夕子

レッスンプログラム

★リラックスヨガ

関節や筋肉をほぐし、体と心をリラックスさせるヨガ。体力の自信の無い方やヨガを初めてする方にもおすすめです。

★ベーシックヨガ

全身をバランス良く使って行います。ポーズを一つずつ丁寧に行なっていきます。姿勢改善やリフレッシュしたい方におすすめです。

★CHAKABOOM

アメリカ生まれのフィットネスダンスエクササイズです。世界の音楽に合わせて動きます。脂肪燃焼効果もばっちり！汗をかきたい方におすすめ！

※「CHAKABOOM」参加時は室内用シューズをご用意お願いします。

Studio Instructor

FE 錦糸町店



NOA

LESSONプログラム

★FITHOP

HIPHOPと有酸素、筋トレ運動を融合した韓国発のダンスフィットネスプログラム。

K-POPや世界各国のメガヒット曲を取り入れて誰でも簡単に楽しく参加出来るプログラムです。

★FITHOP レクチャー

FITHOPの振り付けを振り入れしながら、ダンス基礎動作 アイソレーション を身につけていくクラス。



Studio Instructor

FE 錦糸町店



Akari

レッスンプログラム

★ZUMBA

ラテン音楽にあわせて楽しく体を動かすダンスエクササイズです。

初心者の方や運動が苦手な方でも、安心してご参加ください。

脂肪燃焼に効果的な有酸素運動で、ストレス発散にぴったりです。

※「ZUMBA」参加時は室内用シューズをご用意お願いします。



Studio Instructor

FE 錦糸町店



MeGumi

レッスンプログラム

★HIPHOP基礎入門

HIPHOPだけでなくダンスが初めての方も気軽に参加できるクラスです。基礎をベースに反復の動作を中心に展開。膝や腰に負担の掛からないポイントもおさえながらHIPHOPの楽しさに触れていきましょう！！

★HIPHOP初級

HIPHOP基礎に慣れてきた方、少しでもダンス経験がある方向けのクラスです。基礎にプラスしてグルーヴやアイソレーションを少し加え『かっこいい魅せ方』も身につくクラスです。

★オリジナルダンス

基礎や入門では物足りない方!!初心者でも安心して参加できるクラスで更に踊ってみませんか？

振付を覚え音楽に合わせて自由な表現、運動不足解消、ストレス発散に!!一緒に思いきり踊りましょう！

Studio Instructor

FE 錦糸町店



坪野 竜也

LESSONプログラム

★バーチャルボクシング

バーチャルボクシング®は、ボクサーがトレーニングの一環として行うシャドーボクシングを基にして作られました。

有酸素運動能力の向上、脂肪燃焼運動、ストレス発散、反射神経UP、瞬発力アップを目的としたフィットネスボクシングプログラムです。

実際の試合や対戦相手を仮想（バーチャル）・想定した上でのバーチャル感のある動作を導入しています。

★HIIT

運動と休憩を交互に繰り返す、45分間のインターバルトレーニングです。

HIIT（高強度インターバルトレーニング）の要素を取り入れ、筋力・持久力・心肺機能の向上と脂肪燃焼を目指します。

しっかり動きたい方はもちろん、自分に合った強度でチャレンジしたい方にもおすすめのプログラムです！