

Studio Instructor

FE 沼津バイパス店



ayumi

workout

ひとつひとつの筋肉に意識を向け全身の筋力トレーニングをし、太りにくく、ヤセやすい身体作りを目指します！

1人では筋トレが苦手な方でもみんなと一緒に最後まで頑張れます！初心者の方も大歓迎です♪

hip exercise

お尻の筋肉をしっかり使いながら、引き締まった“美尻”と”ヒップアップ”を目指すクラスです。

ヒップの形を整えるだけでなく、骨盤や股関節の安定性を高めるエクササイズも取り入れ、機能的で美しい後ろ姿へ導きます。

Aero

音楽にのりながら様々なステップを組み合わせ、全身を動かす有酸素運動です。

脂肪燃焼/心肺機能向上/ストレス解消に！！
初心者の方もどうぞ👉！

FBX

1回20分。前後にウォーミングアップ、クールダウンを入れ、スクワット、ランジ、プッシュアップなどにジャンプやランニングを組み合わせます。20分間、自分の最大限の力を出し切ることによって得られる脂肪燃焼効果🔥は、トレーニング中はもちろん、アフターバーン🔥といってトレーニング後も続きます。最大限の力を出し切ることによって、達成感、満足感はFBXならではです！

Studio Instructor

FE 沼津バイパス店



ayami

Pilates

ピラティスでは、
日常生活の中で歪んでしまった
体の部位を本来の正しいポジションに
戻し、体の内側に意識を向けて
取り組んでいきます。
リハビリからきている
エクササイズなので、
身体に負担をかけることなく
どなたでもご参加いただけます。

Stretch-eze®

ストレッチーズとは、
伸縮性のある特殊な布を使い
ストレッチや動きのサポートとなることで
適切な体のフォームに整えていきます。
ピラティスの補助具として誕生したもので、
布のサポートにより安定して
動くことができます。
今までにない心地良さと体の繋がりを
ご体感ください。

Studio Instructor

FE 沼津バイパス店



ゆりこ

Pilates

ピラティスといわば
「カラダの取扱説明書」
を手に入れるエクササイズ。
正しい使い方を覚えながら、
体幹やインナーユニットをじっくり鍛えて、
心と身体のバランスを整えていきましょう。

続けると姿勢がピシッと整って、
ボディーメイクも加速？
おまけに腰痛や肩こりも
「おやすみ～」

と消えていくかもしれません！
一緒に、しなやかでカッコいい身体を
目指して頑張りましょう。
スタジオでお待ちしてます。
(今日は休みたい派の方も大歓迎です♪)

Studio Instructor

FE 沼津バイパス店



REI

Relax Yoga

呼吸に意識を向けながら、ゆっくりと身体を動かしていきます。肩や背中、股関節などを心地よくほぐし、日頃の運動不足や心身の緊張をリセット。ヨガが初めての方や、身体が硬い方も大歓迎です。その日の身体の状態に合わせて、無理なく気持ちよく動いていきましょう。45分間、自分自身の身体と呼吸に向き合い、心地よく過ごす時間を楽しんでください。

BELLY DANCE FOR BEGINNERS

ベリーダンスが初めての方でも楽しめる初心者向けのクラスです。エキゾチックな音楽に合わせて、腰やお腹、胸、肩など身体のパーツを動かしながら、女性らしいしなやかな動きを楽しみ、踊っていきます。お腹まわりを使い、ウエストの引き締めにもつながっていきます。誰かと比べず、自分のペースで、音楽と身体を感じながら踊る楽しさを味わいましょう♪

Studio Instructor

FE 沼津バイパス店



AZUMI

Morning Yoga

朝ヨガをする事で体がスッキリ目覚め、
ヤル気集中力、共にアップ！！
今の自分の心と身体に意識を向けて、
やさしく整えていきましょう。
難しいポーズはありませんので、初心者の方
もシニアの方も大歓迎のクラスです。

Roller Pilates

フォームローラー（ストレッチポール）を使い、
凝り固まった筋肉や関節をゆるめることで
肩や腰の不調を軽くし、さらに不安定なフ
ォームローラーの上に乗ってコアを刺激し
自分の癖や偏りに気づく事ができ、
自然と身体が整って行くクラスです。
姿勢改善はもちろん、
パフォーマンスの土台作りにもお勧めです。

Studio Instructor

FE 沼津バイパス店



AEROBICS

音楽に合わせて楽しく全身を
動かしましょう♪

初めての方や運動が苦手な方も大歓迎！

無理なく自分のペースで、
気持ちよく汗をかけるクラスです。
楽しく動いて、スッキリしましょう！

MAR

Studio Instructor

FE 沼津バイパス店



AEROBICS

音楽に合わせて楽しく全身運動！年齢不問！初めての方も大歓迎♪無理なく動いて、気持ちよく汗をかきましょう！

BELLY DANCE

ベリーダンスの動きを楽しく取り入れて、気になるお腹・ウエストをシェイプアップ！年齢不問！初心者也大歓迎♪

▶ **michiko** ◀