Studio Instructor

F.E 奈良橿原店







SAE

ヨガ

月曜日 9：00~9：45

■レッスン名:朝ヨガ

朝に充実した時間が過ごせると、心や時間にゆとりが生まれます。日中も前向きな気持ちで楽しめるなど、たくさんのメリットがあります。

毎回のレッスンでお一人お一人、その日の身体の調子を見ながら進めていきます。
呼吸の流れを大切にし、簡単な動きで安全かつ効果的に身体の強さと柔軟性を養うクラスです。
身体を動かすことの楽しさを味わいながら、免疫力、体力向上を目指します。
スペシャルな朝時間を楽しみましょう！

月曜日 10：00~10：45

■レッスン名:メンテナンスヨガ

大きな筋肉を動かして身体を芯からほぐして温めます。
上半身と下半身それぞれの、特に大きな筋肉を意識的に動かします。
筋肉がほぐれると血流が流れ代謝が良くなります。また大きい筋肉から動かすことでより効率的なダイエット効果が期待できます。
レッスン後半はヨガの簡単なポーズを解剖学に沿ってダイナミックに動いていきます。
ポーズを通して深い呼吸、姿勢改善、自律神経のバランスを整えて健やかに過ごす身体づくりを目指します。

STUDIO LESSON INSTRUCTOR

F.E
奈良橿原店

KUMI

ZUMBA Gold 火曜日 １９：００
ZUMBA 火曜日 ２０：００



ZUMBA

ラテンを中心とした世界中の音楽を楽しみながら行うレッスンです。
アップテンポ・スローテンポのどちらの曲も組合せるダンスフィットプログラムです。
動きを覚える必要はないので、性別・年齢問わずご参加いただけるプログラムです。

ZUMBA Gold

基本のZUMBAのリズムを、ZUMBA Gold 対象者向けに設計されたダンスフィットネスプログラムです。
ZUMBA Gold は、アクティブなシニア・フィットネス初心者・ダンス初心者等の方にもご参加いただけるプログラムです。
こちらのレッスンでは、マイクを使用します。

Studio Instructor

F.E 奈良橿原店



Ao

フラエクササイズ

ハワイアンミュージックで癒されながら有酸素運動で身体を動かします。心身ともにリラックスでき、自律神経が整います。
腰を落としてのステップで筋力アップ！体感も鍛えられ、姿勢改善、肩こり解消、骨盤矯正に効果があります！

火曜日 11:00~

金曜日 12:00~



FE 奈良橿原店
INSTRUCTOR



KOUMI

パワーヨガ

呼吸に合わせてしっかり体を動かし、
筋力と柔軟性を高めるパワーヨガです。
今の自分に意識を向けながら
無理なく行い、心と体を整えます。
初めての方や久しぶりの方も
安心してご参加いただけます!!

水曜日

9:00～9:45

エアロビクス

音楽に合わせて無理なく身体を
動かすエアロビクスです。
身体づくりや健康維持におすすめです!!

水曜日

10:00～10:45

Studio Instructor

F.E 奈良橿原店



MIKA♪

エアロビクス

木曜日10:00~

Smile Aerobic
（スマイル エアロ）
音楽に合わせて楽しく体を動かす、有酸素運動のレッスンです♪
基本的にステップを中心に、全身をバランス良く動かしながら、体力アップや脂肪燃焼を目指します。
難しい動きは少なめなので、エアロビクスが初めての方も安心！自分のペースで無理なく楽しめます。
笑顔で汗をかいて、心も体もリフレッシュしましょう！
楽しみながら、健康でいきいきとした毎日へ♪

HIIT(ヒット)

木曜日11:00~

HIIT(ヒット)
短時間で効率よく全身を動かすトレーニング！運動と休憩を繰り返しながら、心肺機能向上や体力アップを目指します。
自分の体力に合わせてチャレンジできる運動習慣をつけたい方にもおすすめです！一緒に楽しく汗をかいてエネルギッシュな体を目指しましょう！

Studio Instructor

F.E 奈良橿原店



NATSUMI

ヨガ

♫ Flow Beat Yoga
(フロービートヨガ)

音楽に合わせて、楽しく身体を動かす新感覚のヨガ♪
流れるような動きと心地よいビートに身をゆだねながら、呼吸とともに身体を動かしていきます。
‘動く瞑想‘とも言われており、レッスン後は心も身体もスッキリです。

木曜日
19:00~

木曜日
20:00~



Studio F.E
Instructor 奈良橿原店



荒井 翔伍

リズムボクシング

金曜日１０：００～

音楽に合わせてパンチを打ち込む、爽快なボクシングエクササイズ！

ジャブ・ストレート・フック・アッパーなどのパンチ動作を組み合わせ、リズムに乗って楽しく全身を動かします。

シンプルな動きで運動初心者の方も安心！音楽に合わせて気持ちよく汗を流し、脂肪燃焼&ストレス発散を楽しみましょう！

ZUMBA

金曜日１１：００～

F.E
奈良橿原店

STUDIO LESSON INSTRUCTOR



Kana

金曜日　１８：００～

呼吸と動きを連動させ、流れるようにポーズをつなぐ中級クラス。
全身をダイナミックに動かし、筋力・柔軟性・集中力を高めながら、心身をリフレッシュしていきます。

金曜日　１４：００～

呼吸に意識を向けながら、ゆったりとしたポーズで全身をストレッチ。筋肉を丁寧にほぐし、自律神経のバランスを整えながら、心身をリラックスさせていきます。

Studio Instructor

F.E 奈良橿原店



下田平 幸子

ヨガ

土曜日 10:00~

季節の整いヨガ

一呼吸を使って自律神経を整え、そして季節に合ったエネルギーを取り入れていくメディカルヨガ

土曜日 11:00~

姿勢改善ヨガ

ストレッチ要素のあるポーズや体幹を使った理論を体感して、肩や骨盤を整えていきます。

F.E 奈良橿原店
INSTRUCTOR



きむにい

リズムボクシング

有酸素と無酸素運動を組み合わせた全身運動で脂肪燃焼効果、ストレス発散、カロリー消費が期待出来ます！音楽に合わせてパンチを打ち込み汗を流しましょう！

日曜日　19：00~

ZUMBA

ラテン音楽をはじめ世界中のさまざまな音楽に合わせて、楽しく体を動かすダンスフィットネスプログラムです。踊れなくても音楽を楽しみましょう♪

木曜日　12：00~
日曜日　20：00~