Studio Instructor

FE　中川店



SAKKO

リズムトレーニング
ダンス(HIP-HOP)

HIPHOPベースで
ゆっくり進めていきます
柔軟から始めます(^^
懐かしの曲や
今流行りの曲も！
・お友達・娘･息子さん
・お孫さん？！と
一緒に踊れるように
なっちゃいませんか？

Studio Instructor

FE　中川店



Ｙ Ｕ Ｒ Ｉ

デトックスヨガ

深い呼吸をしながら
ポーズを行い、
身体の内側から
温めむくみや冷えを
改善します。
身体のめぐりを良くし

全身をデトックスしましょう！

Studio Instructor

FE　中川店



Ｙ Ｕ Ｋ Ｏ
（ゆーこりん）

ZUMBA

ラテン系の音楽をはじめ、
世界中のさまざまな音楽を
全身で感じながら
楽しく脂肪燃焼できる
ダンスフィットネスです。
シンプルな振り付けと
楽しい音楽でストレス発散!

姿勢改善

ポールコンディショニング

体のさまざまな部位の
筋膜リリースをして
むくみ解消や関節可動域も広げていき
からだの歪み.左右バランスを整え、
正しい姿勢.美しい姿勢を作ることで
痩せやすい体づくりをしていきましょう。

Studio Instructor

FE　中川店



MAKI

整えるポール ピラティス

ストレッチポールで
背骨をゆるめ、
体の軸やバランス感覚を
高めます。
肩こり・腰痛を暖和、
しなやかに整う
リラックス重視の
ピラティスです。

Studio Instructor

FE　中川店



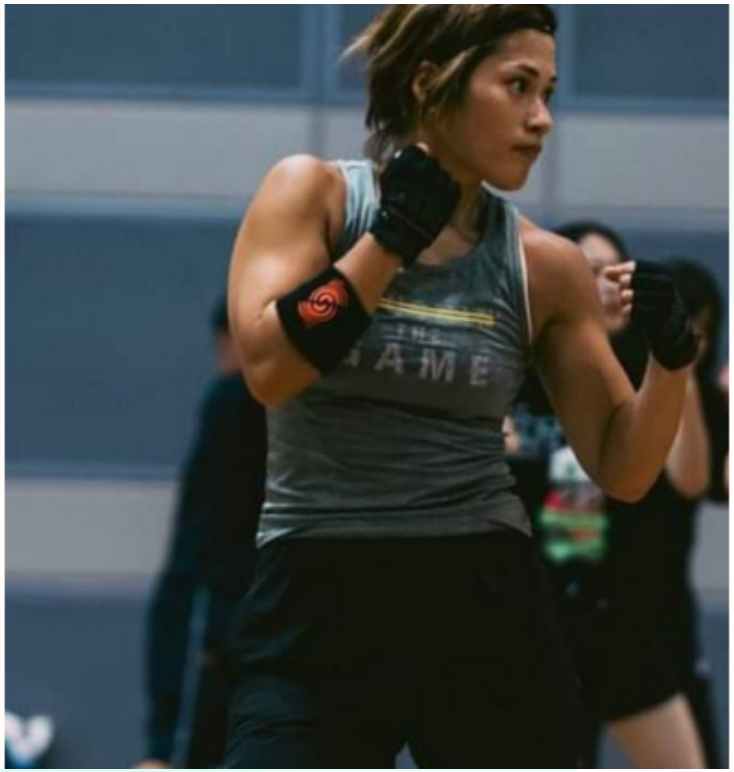
大　吉

デトックスダイエット プログラム

筋トレ(運動)には
デトックスにも効果があります。
汗からの老廃物排出はもちろん
心拍数や筋肉量が増加することで
血行が良くなり代謝もUPします。
血行促進と代謝UPも
デトックスには不可欠な要素です。
ダイエットはもちろんのこと、
身体も心もスッキリできます！
お気軽にご参加ください

Studio Instructor

FE　中川店



I K U M I

Z U M B A

ダイエット・ストレス発散に効果的

様々な音楽に合わせて
楽しく汗をかきましょう♪

S T R O N G

音楽に合わせながらHIIT🔥

短時間で効率よく脂肪燃焼や
カロリー消費をしたい方にオススメ

はじめてのエアロビクス

アクティブ系レッスン初心者向け

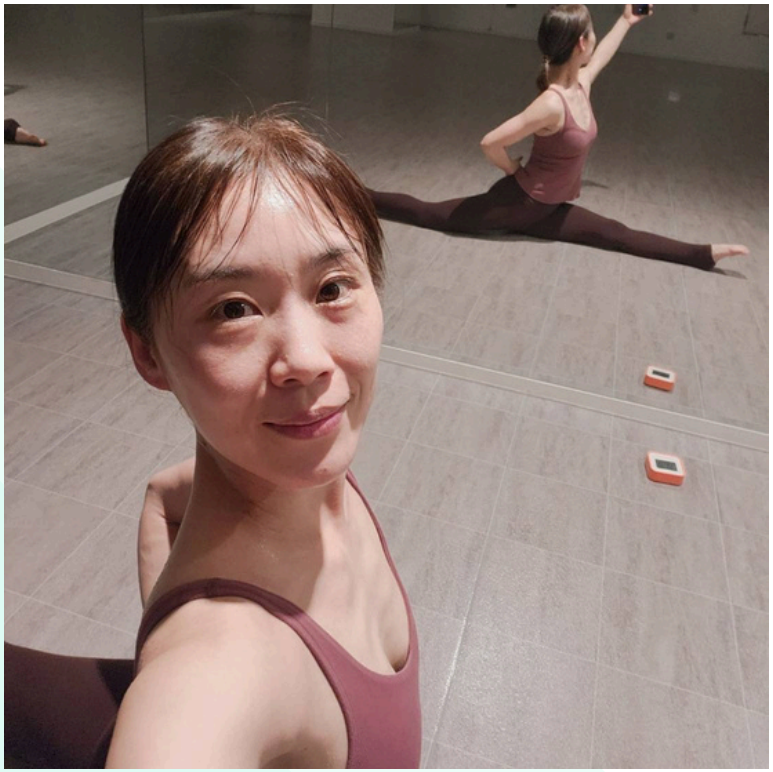
音楽に合わせ、基本的な足踏みから
ステップを繋げ楽しみながら体力も向上

フィットネスフラ

ハワイアンミュージックにあわせてフラの
ステップ(足の動き)とハンドモーション(手の動き)を
使って身体を動かしていきます。
下半身や対幹部の強化や
リラクゼーション効果があります。

Studio Instructor

FE　中川店



S O N

筋トレ前後のストレッチヨガ

ストレッチで関節可動域が広がると
正しい姿勢がとりやすくなり、
必要な筋肉をしっかり動かせるため
効いている感覚も掴みやすくなります。

リラックスヨガ

心を穏やかにする呼吸法と
ポーズを身に付け、
深いリラックス効果を得られます。

めぐりヨガ

血液やリンパの流れを促進する
ポーズを中心に行います
美肌効果やたるみ解消など効果あり◎

姿勢改善ヨガ

身体をほぐし、美しい姿勢を
維持するための筋肉を刺激することで
正しい姿勢へと導きます✨

Studio Instructor

FE　中川店



三浦 あかり

ヨガ

初心者さんでも大丈夫。
ゆったりとした動きで、体の疲れや
緊張をほぐし、自分にとっての
最適な刺激を追求していきます。
ポーズに捉われず、
カラダの内側にじっと目を向けていき
リラックス感を味わいます。

やさしいバレトン

道具を使わず、
効率を重視したシンプルな動きで
体感が鍛えられ、脂肪燃焼効果
筋肉増強・基礎代謝アップ
・姿勢改善が期待できます。

Studio Instructor

FE　中川店



シ　ー　ナ

【Ｈｉｐ　＆Ｂｏｘｉｎｇ①】
強度★　難易度★★

１５分ヒップ（お尻中心）の筋トレ
１５分シャドーボクシング有酸素の３０分構成。
曲は1950年代の懐かしいあの頃の邦楽から
バチバチな今どきEDMまで完全オリジナル。

【Core & Boxing②】
強度★　難易度★

１５分コア（お腹中心）の筋トレ
１５分シャドーボクシング有酸素の３０分構成。
曲は1950年代の懐かしいあの頃の邦楽から
バチバチな今どきEDMまで完全オリジナル。

【Total① & Boxing】
強度★★　難易度★★

１５分全身の筋トレ
１５分シャドーボクシング有酸素の３０分構成。
曲はEDMよりの完全オリジナル。
動作はアドリブで何が出てくるか分からない！？

【Total② & Boxing】
強度★★　難易度★★

１５分全身の筋トレ
１５分シャドーボクシング有酸素の３０分構成。
曲はEDMよりの完全オリジナル。
動作はアドリブで何が出てくるか分からない！？