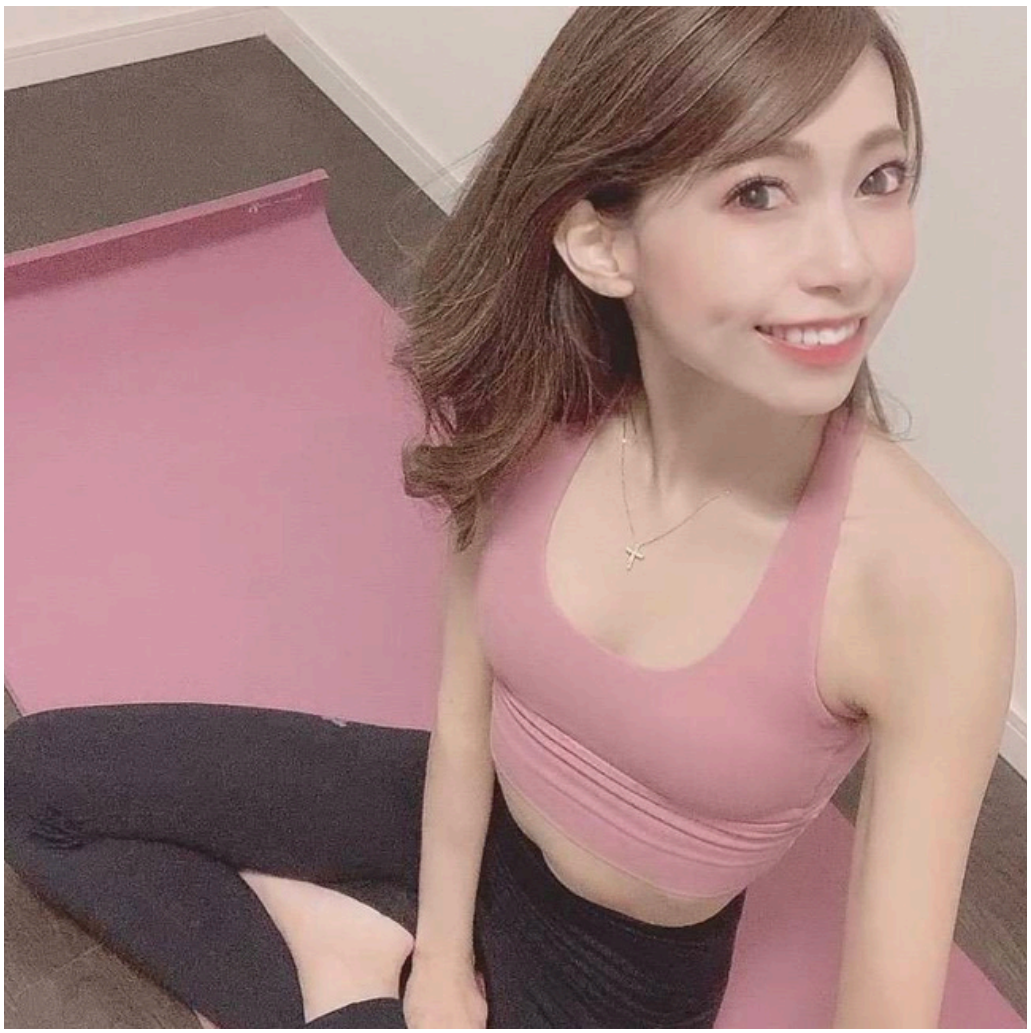
Studio Instructor

F.E 稲沢店



ＭＯＫＯ

体幹強化ピラティス

体幹と身体の奥の筋肉へ
フォーカスしたレッスンです

バランスよく身体を
動かすことで、安定した
コアを作っていきます。

効果

しなやかな身体
良い姿勢
安定した身体作り
に最適です♪

Studio Instructor

F.E 稲沢店



MAKI

ボディメイクピラティス

筋膜をリリースし、インナーマッスルを
鍛え凝り”やむくみ”も改善して
歪みを整え代謝アップ↑
ボディバランスの取れた強くしなやかな
インナービューティーへ★

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・腰痛を緩和、しなやかに整う
リラックス重視のピラティスです

体幹コントロールピラティス

姿勢を整え、バランス感覚や
コントロール力を高め、
効率よくインナーマッスルを鍛えて、
代謝アップ↑
“美ボディライン”を一緒に作りましょう

Studio Instructor

F.E 稲沢店



和歌子

バランスボール

バランスボールは心地よい動きで
幅広い年代の皆さんに楽しんでいただける
有酸素運動です。
ストレス発散、血行促進、自律神経の調整など
いい事いっぱい！是非ご一緒に楽しみましょう。

ZUMBA

ZUMBAはとにかく、楽しむことが
一番大切★楽しみながら、
カラダへの効果が感じられます

ウェーブリングヨガ

ウェーブリングで筋膜リリースをして
筋肉を緩め、その後伸ばしを入れます
いつもより可動域が深まり柔軟性が深まります　最後に少しだけインナーマッスルの引き締めを行います

ウェーブリング ピラティス

骨のしなやかさを取り戻すための
筋膜ムーブメントを取り入れ、
ウェーブリングを使って姿勢改善を
目指します

Studio Instructor

F.E 稲沢店



仲村典子

~カキラ~ KaQiLa

カラダが硬い！
という方にオススメ★
肩”腰”股関節”など
あらゆる関節をほぐして
柔軟性を高め、歪みを
整えていくレッスンです

カラダが硬すぎる！
参加が不安という方も
音楽とともに楽しみながら
カラダが軽くなります

Studio Instructor

F.E 稲沢店



Mia

ココロとカラダを つなぐヨガ

外側に向いた意識を
内側に向け、
カラダの声をききながら
ヨガのポーズを
とっていきます。

一緒にヨガを
楽しみましょう♪

Studio Instructor

F.E 稲沢店



みほ

骨盤調整ヨガ

冷え性”便秘”肩こり”生理痛”
などの不調解決★
また骨盤の歪みによる
ボディラインの崩れを
解決することができます★
２～３か月継続することで
猫背やO脚、x脚
ポッコリお腹の解消など
すこしずつ見た目に
変化が表れるでしょう‼

Studio Instructor

F.E 稲沢店



初　美

ZUMBA

ZUMBAは
ラテン音楽を中心に
世界中のあらゆる
ジャンルの音楽を
使い踊るダンス
フィットネスです。
脂肪燃焼効果も高く
誰でも簡単に
楽しめます！

Studio Instructor

F.E 稲沢店



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！？