

Studio Instructor

FE 今治店



竹中由梨

ポップピラティス

音楽に合わせてテンポよく動く
アクティブなピラティスクラス♪
楽しみながら体幹を鍛え、
しなやかで引き締まった
ボディラインを目指します！
お腹・ヒップ・二の腕等、
気になる部分にアプローチ！
達成感と爽快感を感じられる
レッスンです♪

マットピラティス

呼吸を大切にしながらゆっくりと
身体を整えるベーシッククラス！
インナーマッスルを鍛え、姿勢
改善や体幹強化を目指します！
継続することで、しなやかで
美しい姿勢へ導きます！
ご自身の身体と丁寧に向き合う
時間をお過ごしください♪

Studio Instructor

FE 今治店



光曜

フローヨガ

一つのポーズへのキープ時間は少し短く、呼吸のペースに合わせて流れるように進めていきます。

リラックスヨガ

ストレッチ要素が高く、凝り固まった筋肉や身体の緊張をほぐし、柔軟性を高めます。

パワーヨガ

ポーズひとつひとつをしっかりと、呼吸にも意識を向けながら、筋力強化を目指します。

Studio Instructor

FE 今治店



阿部 ゆかり

ハタヨガ

背骨を柔軟にフォーカスし、気の流れを良くしていくクラスです。ヨガが初めての方でも安心してご参加ください。

ヴィンヤサヨガ

動きと呼吸を合わせ、流れるようにポーズをとっていく、インナーマッスル強化のクラスです。

モーニングヨガ

1週目と3週目は副交感神経に特化したリラックスヨガと呼吸法で氣(エネルギー)の流れを整えます。

2週目と4週目はハタヨガを基本ベースにしたストレッチヨガと呼吸法で行います。

Studio Instructor

FE 今治店



バランスボール

音楽に合わせて
バランスボールで弾みながら
楽しく汗を流す
有酸素エクササイズ！
運動初心者も
足腰に負担が少なく
行える安心の内容で
リズムに乗るうちに
リフレッシュ！
ストレッチや
簡単な筋トレを交えながら
笑顔があふれる45分で
運動不足も解消しませんか？

三原奈美