Studio Instructor

美濃加茂店

POLINE

TRAMPOLINE

トランポリン

レッスン内容

暗闇×照明×音楽のトランポリんエクササイズ！！日頃使わない筋肉にアプローチ！引き締まった体を手に入れましょう😉
HOTな60分で日頃のストレスを吹き飛ばしましょう！！
K-POP好きなインストラクターがお待ちしております！

こんな方にオススメ★

★脂肪燃焼　★ストレス発散
★むくみ解消　★代謝アップ
★体感強化

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

美濃加茂店

JURIANA

TRAMPOLINE
トランポリン

レッスン内容

暗闇×照明×音楽のトランポリんエクササイズ！！日頃使わない筋肉にアプローチ！引き締まった体を手に入れましょう😊
HOTな60分で日頃のストレスを吹き飛ばしましょう！！
K-POP好きなインストラクターがお待ちしております！

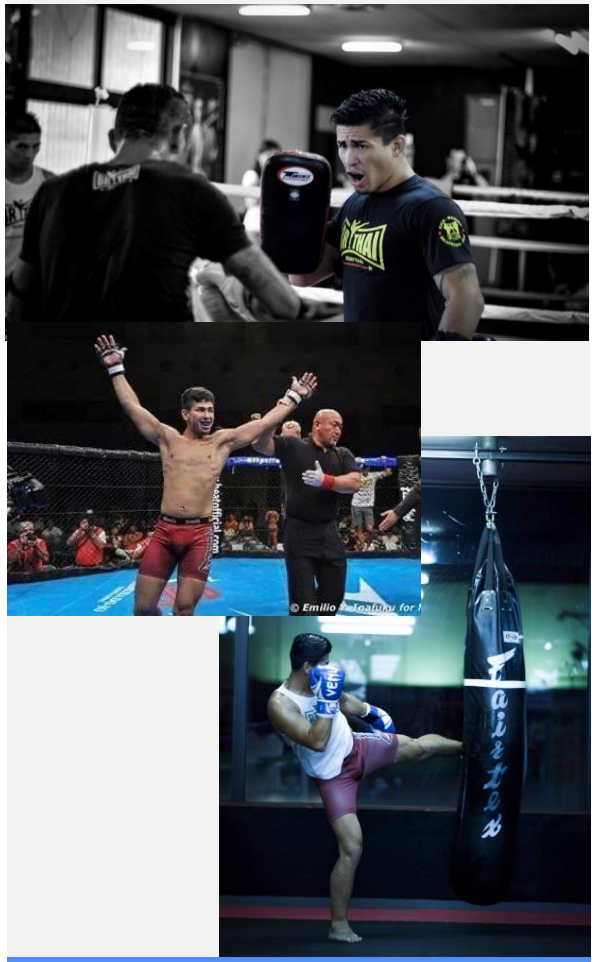
こんな方にオススメ★

★脂肪燃焼　★ストレス発散
★むくみ解消　★代謝アップ
★体感強化

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

美濃加茂店



ドウグラス

HIT COMBAT

レッスン内容

少し高い強度の運動と休憩を繰り返しながら行うエクササイズです。エクササイズしている短時間の間に心拍数を上げていき、インナーマッスルを鍛えて脂肪燃焼を持続させます。
運動習慣のない人や自信が持てない人でも続けれれるプログラムになっています。

こんな方にオススメ

★ダイエットしたい方
★体力不足の方
★筋力不足の方
★ストレス解消したい方

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

美濃加茂店

ピラティス

レッスン内容

今大人気のピラティスを始めてみませんか？深層筋へのアプローチで体の変化を楽しんで下さい！

こんな方にオススメ★

体幹強化、姿勢改善、腰痛予防、ダイエット、基礎代謝アップ、自律神経を整えるなどピラティスには嬉しい効果がいっぱいあります！是非ご参加いただき実感して下さい!!
お待ちしております(^^)

MINORI

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

美濃加茂店

MIYA SAKO

簡単 HIP HOP

レッスン内容

ヒップホップダンスのリズム取りから簡単なステップを楽しむクラスです(^^)/
ヒップホップの音楽に合わせてカッコよく踊ります💪

こんな方にオススメ★

ダンス初めての方大歓迎です。
まずはヒップホップのリズムからしっかりレクチャーしていきます★
年齢制限も関係ないのでまずは試しに受けてみてくださいね★

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

美濃加茂店

TOSHIKO

YOGA

レッスン内容

リンパマッサージと
ストレッチヨガを組み合わせた
リラックス効果抜群ヨガです。

簡単なリンパマッサージをはじめに行い、ヨガでは呼吸を深めてゆっくり動く事で、無理なく柔軟性を高めます♬

こんな方にオススメ★

★肩こりが気になる方
★トレーニング前後の
★筋肉ケアをしたい方
★ストレス解消をしたい方
★柔軟性向上を望む方
★自分を労わりたい方

F.E
[FIT-EASY]