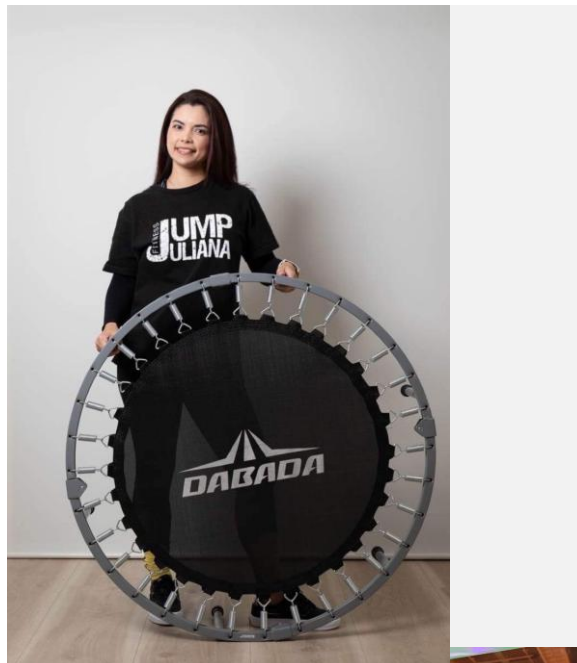


Studio Instructor

美濃加茂店



FE
[FIT-EASY]

POLINE

TRAMPOLINE トランポリン

レッスン内容

暗闇×照明×音楽のトランポリンエクササイズ！！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！

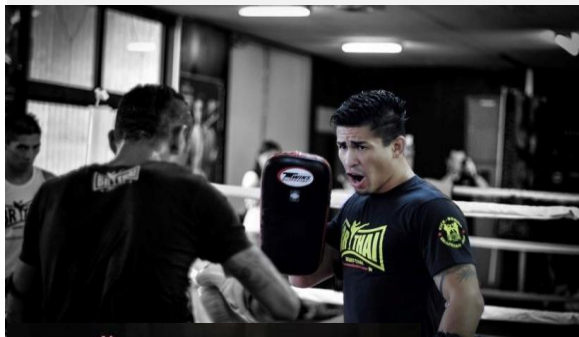
こんな方にオススメ★

- ★脂肪燃焼
- ★ストレス発散
- ★むくみ解消
- ★代謝アップ
- ★体感強化

Studio Instructor

美濃加茂店

FE
[FIT-EASY]



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ら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

Studio Instructor

美濃加茂店

FE
[FIT-EASY]



**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★

Studio Instructor

美濃加茂店

FE
[FIT-EASY]



ANNA

ピラティス

レッスン内容

身体の深層部にあるインナーマッスルをはじめ、日常ではあまり使われないさまざまな筋肉にアプローチできるマットピラティスのレッスンです。

全身をバランスよく動かす事で、関節の可動域を広め、しなやかで不調のない健康的なBODYを目指します！！

初心者の方のご参加も大歓迎です♪

こんな方にオススメ★

- ・美姿勢になりたい方
- ・健康寿命を延ばしたい方
- ・しなやかな身体を目指したい方
- ・肩凝り、猫背でお悩みの方
- ・代謝を上げたい方
- ・自律神経を整えたい方

Studio Instructor

美濃加茂店



MINAMI

FE
[FIT-EASY]

Stretch YOGA

レッスン内容

固まった肩や腰をじんわりほぐし、気持ちよさが広がる“整えるため”のヨガクラスです♪

こんな方にオススメ★

- ・トレーニング後のほぐしに
- ・ヨガ初心者さんもOK