FIT-EASY 知多店
STUDIO SCHEDULE

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
10:30~11:30 ヨガ TOMO	10:30~11:30 ヨガ YUI	10:30~11:30 スリムピラティス TOMO ※第1.3週開催 10:30~11:30 ジャイロキネシス RURIKO ※第2,4週開催	10:30~11:30 ヨガ RURIKO	10:30~11:30 ヨガ まなみ		
12:30~13:15 ステップアップ エアロ りか	12:30~13:30 ピラティス NAOKO	11:45~12:30 enjoyエアロ TOMO	12:00~12:45 ベーシックエアロ りか			
		13:00~13:45 ヨガ MIWA	13:15~14:00 ZUMBA MIDORI	13:00~13:45 MEGADANZ よしみ	13:30~14:15 MEGADANZ Matchy	14:00~14:45 らくらくエアロ Hamamoto
				14:00~14:45 初中級エアロ よしみ		15:15~16:15 ヨガ Hamamoto
19:30~20:15 ボクシングエクササイズ Matchy	19:30~20:15 バランスボール MIWA	19:30~20:15 楽しくDANCE45 YOSHIKO	19:30~20:15 ヨガ MIWA			
		20:30~21:15 MEGADANZ よしみ				

◆ヨガ　強度：★

身体が整うヨガを心がけています。
日常の疲れや凝りがほぐれ、快適な
身体を目指します。

◆スリムピラティス　強度：★★

しなやかな女性らしいボディラインを作りたい人におすすめです。
背骨や肋骨の動きを柔らかくし、身体のメリハリを作り、インナーマッスルを使いやすくしてお腹の引き締めていきます。

◆enjoyエアロ　強度：★★

筋肉をバランスよく使い、同時に脂肪燃焼していきます！簡単なダンス要素を入れ、楽しみながらシェイプアップ♪

Instructor TOMO

F.E
[FIT-EASY]

Instructor

りか

ベーシックエアロ　強度：★★

エアロビクスの基本的なステップを使い、しっかりと汗を流すクラスです。レッスン後の爽快感はばっちり！一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪

ステップアップエアロ 強度：★★~★★★

ベーシックエアロから少しステップアップし、いろいろなステップにチャレンジしていきましょう♪

F.E
[FIT-EASY]

Instructor

まなみ

◆ヨガ　　強度：★★

年齢を重ねることで感じる様々な不調は、体を動かすすことが改善への近道。
体がかたくても運動が苦手でも大丈夫！
楽しく一緒にヨガをおこない、今より快適な体を手に入れましょう！

F.E
[FIT-EASY]

Instructor

よしみ

◆MEGADANZ　強度：★★★

ダンスが初めての方も、ダンスが大好きな方も様々なジャンルの曲で楽しめるRadical Fitnessのプログラムです。まずはステップタッチで音楽を楽しむのもOK！皆さん一人一人がメガダンサーです。ようこそ！MEGADANZへ！

F.E
[FIT-EASY]

Instructor

よしみ

◆初級エアロ 強度：★★

エアロビクスの基本的な動作を組み合わせて、音楽に合わせながらエアロビクスを楽しむクラスです。初めての方でも少しづつで大丈夫！一緒にステップアップして楽しんでいきましょう♪

F.E
[FIT-EASY]

Instructor

Yoshiko

◆楽しくDANCE45 強度：★★★

エアロビクスの動きをベースとし、ジャズダンスやストリートダンスの要素を取り入れています。「楽しくダンスをする」をモットーにしたプログラムです。

◆ポルトブラ(Port De Bras) 強度：★★

バレエを基本とし、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性などを統合したダンスコンディショニングエクササイズ。
ゆったりとした動きなので、初めての方でもお気軽にご参加ください♪

F.E
[FIT-EASY]

Instructor

Hamamoto

◆ヨガ　　強度：★★

深い呼吸にのせて、今の自分にとって気持ち良いところまで動いていきましょう。かけがえのない大切な自分の心と体をデトックスし、癒し整えるヨガをおこないます。毎日を元気に過ごすエネルギーを受け取りにいらしてください。

◆らくらくエアロ　　強度：★～★★

エアロビクスが初めての方も大丈夫！
皆さんの動きに合わせて少しずつレベルアップしていきます。脂肪燃焼効果も高いので、楽しみながらしっかり汗をかいていきましょう！

F.E
[FIT-EASY]

Instructor

RURIKO

◆ヨガ 強度：★★★

インドに伝わるヨガのポーズや数種類に及ぶ呼吸法を通して、身体や心をほぐし整えていきます。
無理をしない、まずは自身を知ることから。一日を大切に気持ちよく過ごしていただけるようサポートさせていただきます。今できる事を楽しみましょう。

◆GYROKINESIS（ジャイロキネシス） 強度：★~★★

リズミカルな呼吸をしながら骨盤を正しく使い、
背骨をあらゆる方向に動かし、
全身のバランスを整えながら可動域を広げます。
負担の少ない動きばかりなので、
どなたでも安心してご参加いただけます♪

F.E
[FIT-EASY]

Instructor

Matchy

◆MEGADANZ　強度：★★★

ラテン・HIPHOP・レゲトンなど様々なジャンルの音楽に合わせて踊るRadical Fitnessのダンスプログラム。踊る楽しさはもちろん、全身を使うので運動効果を抜群に感じることができ、踊り切ったあとの爽快感は格別です♪

◆ボクシングエクササイズ　強度：★★★

パンチ・キック動作を中心に、自重での筋トレも織り交ぜて動いていきます。体力向上・脂肪燃焼・ストレス解消に効果的です！

F.E
[FIT-EASY]

Instructor

NAOKO

◆ピラティス　強度：★★

インナーマッスルを鍛え、しなやかで機能的な身体づくりを目指します。柔軟性の向上、姿勢改善、リフレッシュ効果が期待できます。一緒に美しい姿勢を作っていきましょう♪

F.E
[FIT-EASY]

Instructor

MIWA

◆ヨガ　　強度：★★

ゆったりとした呼吸に合わせてポーズをとり、心を安定させ身体を整えていくクラスです。ご自身の身体の声を聞き、無理をしない、頑張りすぎないを基本として進めていきます。ヨガが初めての方、身体が硬い方でも気軽にご参加ください。

◆バランスボールエクササイズ　強度：★★~★★★

バランスボールを使い有酸素運動、筋トレ、コアトレなどを行うレッスンです。
バランスボールを使った事が無い方も楽しめる内容になっておりますので、ぜひ一緒に楽しみながらエクササイズしましょう!!

F.E
[FIT-EASY]

Instructor

YUI

◆ナチュラルフローヨガ

強度：★★

流れるような自然な動きで呼吸を深め、ヨガのポーズに捉われず、体幹を意識しながら快適に身体の伸びや心地よさを味わい動いていくクラスです。

F.E
[FIT-EASY]

Instructor

MIDORI

◆ZUMBA　　強度：★★★

ZUMBAとはラテン音楽を使ったダンスフィットネスです。動きは私を見てまねるだけ♪できるできない関係なく、楽しく踊って一緒に汗を流しましょう！

F.E
[FIT-EASY]