

山下 斗真

ZUMBA
Reejam



ZUMBA

(水)13:00~13:45 (木)10:45~11:30

世界各国のラテン音楽を使うエクササイズ。スペイン語で「お祭り騒ぎ」を意味しています。これまでのエクササイズとは違いパーティーで盛り上がるように通いながら、心肺機能と筋力を鍛えます！

Reejam

(水)14:00~14:45

エアロビクスの基本的な動きに90年代のHIPHOPを高エネルギーの音楽に合わせた、ダンスフィットネストレーニング。爽快なリズムに乗せて体を動かし、徐々に心拍数を上げ、楽しみながら鍛えられます！

NAMI

ubound

zunba

ウエストシェイプ



zumba

(水)21:00~21:45

zumbaZUMBAはラテンを中心に世界中の音楽を使って様々なステップや、リズムにのりながらパーティー感覚で参加できるダンスエクササイズ。

脂肪燃焼効果もたかいたためみんなでノリノリで滝汗かいて踊りましょう！

ウエストシェイプ

(土)14:45~15:30

NAMIが考案したテンポの良い音楽を使いウエスト周りを中心に行うエクササイズレッスン後半15分はマットをひいて腹筋や体幹を鍛えるワークアウトも行います！継続する事でくびれができる事間違いなし！

ubound

(火)15:00~15:45(土)15:45~16:30

ユーバウンドはトランポリンを使った消費カロリーが高くダイエット効果と心肺機能の向上が期待できる有酸素レッスン。テンポの良い曲でテンション上げ上げになること間違いなし！

FIT-EASY
札幌新道東店

Megu



SALSATION®
DISCO WORLD

SALSATION®

(木)13:00~14:00(金)11:30~12:30(日)12:00~13:00

色んなジャンルの音楽やリズム、文化のスタイルがミックスし、心と身体で感じて動きたくなるダンスフィットネスです。全ての動きに機能的な動作を取り入れているので、楽しく通いながら脂肪燃焼効果や姿勢改画、ケガの予防やボディラインを美しく綺麗に整えていきます。

DISCO WORLD

(日)11:00~11:45

70年代後半から90年代のディスコで人気な曲に合わせてる、ダンスエクササイズ！みなさんに新鮮な感覚で楽しんでいただけます！！

FIT-EASY
札幌新道東店

Midori

**パワーヨガ
FLOW MUSIC
YOGA**



**パワーヨガ
(水)19:00~19:45**

ポーズを連続的に行い、代謝をあげてカロリー消費を高めるクラスです。しっかり動いていくのでダイエット効果の高いクラスです。

**FLOW MUSIC YOGA
(水)20:00~20:45**

音楽とヨガを掛け合わせたフローヨガ。
今のこの瞬間を楽しんでみてください。

お貴

ZUMBA

スッキリ青竹
エクササイズ



スッキリ青竹エクササイズ
(土)18:30~19:15

「青竹踏み」を使って足裏のツボを刺激し、全身を整えていきます。特にむくみや冷えの改善、また姿勢の改善へとアプローチしていきます。

ZUMBA
(土)19:30~20:15

世界中の音楽を使って踊るダンスフィットネスエクササイズ。初めての方でもダンスが未経験の方でも大丈夫！音楽を楽しみながら体を動かしていきましょう★大好きなZUMBAを皆さんと一緒に楽しみたいですよ！

FIT-EASY
札幌新道東店

Kaori

ヨガ

陰ヨガ

Shaka Dance

SALSATION®

ZUMBA



陰ヨガ

(月) 20:00~21:00 (日) 20:00~21:00

身体を無理に伸ばすのではなく、一つのポーズを約3分かけて自然に緩むのを感じ、心身共にリラックスしていくヨガです。暗い室内でポーズ中に目を閉じることにより、更にリラックスして身体が緩みやすくなり身体が柔らかくなる効果が期待できます。

SALSATION®

(火) 10:00~11:00 (火) 21:30~22:30

SALSATION®とはいろんな国のいろんなジャンルの由をサルサソースのようにミックスし、機能的に体を動かしながら踊るダンスフィットネスです。曲の数詞を感じて体で表現することを重視しています。

ダンスフィットネスですので、正確に踊る事が目的ではありません!脂肪燃焼効果も高いので、体を引き締めたい方にもおすすめです!安全で楽しく動いて、健康的な身体を手に入れましょう!

Shaka Dance

(月) 21:15~22:00

ZUMBA

(日) 19:00~19:45

ヨガ

(土) 13:45~14:30

FIT-EASY
札幌新道東店

大西 りな

maobics

~ピラティス~

~美姿勢レッスン~

ピラティスボール
セラバンドレッスン



maobics~ピラティス~

(木)19:00~19:45 (金)10:30~11:15 (土)11:00~11:45

タレント優木まおみさんが考案のmaobicsはピラティスを中心とした全身運動です。動物の動きをモチーフとしたオリジナルピラティス。背骨から足先までの全身を動かすことで、身体本来のバランスが整い、しなやかで美しい身体を目指します。

ピラティスボールセラバンドレッスン

(木)20:00~20:45

maobics~美姿勢レッスン~

(金)12:00~12:45