

Studio Instructor

多治見駅前店

FE
[FIT-EASY]



Konny

ストレッチポール エクササイズ

レッスン内容

基本の自重筋トレとストレッチポールを使用したコアエクササイズ、コンディショニングのクラスです。

クラス後半のベーシックセブンでは筋肉を緩め、骨格を正し快適な身体へと導いていきます。

こんな方にオススメ★

- ・猫背、腰痛等、姿勢に不安がある方
- ・とにかくリラックスしたい方

Studio Instructor

多治見駅前店

FE
[FIT-EASY]



Konny

ファイティング エクササイズ

レッスン内容

キックやパンチの動きを取り入れた有酸素運動です。

パワフルな動きでしっかり汗をかいて心身共にリフレッシュしていきましょう

Studio Instructor

多治見駅前店

FE
[FIT-EASY]



金山 美沙

美姿勢バレトン

レッスン内容

フィットネス、バレエ、
ヨガを取り入れたプログ
ラムです。無理なポーズ
やジャンプ、ターンはな
いのでどなたでもマイ
ペースに楽しんでいただ
けます！

美姿勢、シェイプアップ
を一緒に目指しましょう。

Studio Instructor

多治見駅前店

FE
[FIT-EASY]



ETSUKO

YOGA

レッスン内容

ゆったりとした呼吸でココロとカラダを繋ぎながら日々の変化に気づき、楽しい一日を過ごせるようにお手伝いします。

バレトン

レッスン内容

体感を意識しながらしなやかに楽しく動ける体を目指します。皆さん楽しく体を動かしていきましょう。

Studio Instructor

多治見駅前店

FE
[FIT-EASY]



ETSUKO

ストレッチ ポール

レッスン内容

ストレッチポールの上に寝転がり主に身体の背面をほぐし整えていくクラスです。一日の疲れをゴロゴロしながらリセット、ちょっとだけ体幹も整えていきましょう。

こんな方にオススメ★

ぐっすりと眠りたい方、翌日のパフォーマンスアップを目指したい方にオススメです。

Studio Instructor

多治見駅前店



YUMI

Basic YOGA

レッスン内容

基本のヨガのポーズを楽しみながら、初心者から経験者までを対象に全身のバランスを整えるクラスです。

基礎であるポーズを時間をかけて行なうことで、ヨガに必要な柔軟性や筋力が養われ、複雑なポーズやパワフルなポーズにもチャレンジ出来るようになります。

FE
[FIT-EASY]

Studio Instructor

多治見駅前店



YUMI

美 Body エクササイズ

レッスン内容

ほぐす＋伸ばす＋鍛えるで
綺麗な体を作るレッスンで
す。有酸素＋無酸素、ヨガ、
全ての融合レッスンです。
続ければ必ず理想のカラダ
に。

FE
[FIT-EASY]

Studio Instructor

多治見駅前店



MIYUKI

サルセーション SALSATION

レッスン内容

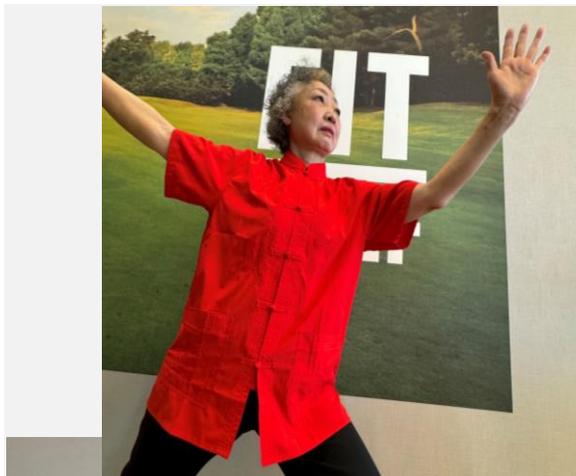
Salsa(サルサ)は、サルサダンスのジャンルではなく、サルサソースのように様々な音楽や文化、ダンスがミックスされていて、それを踊って表現し、機能的に身体を動かすことで効果を感じることが出来るダンスフィットネスプログラムです。

ダンスの経験は不要です
音楽を楽しみながらカラダを動かしていきます！

FE
[FIT-EASY]

Studio Instructor

多治見駅前店



三規

太極拳

カンフー

レッスン内容

中国語の「功夫」とは中国武術の別称で太極拳もそのひとつ。

「タイチ」と呼ばれ、世界中の人々が愛好する「太極拳」。

筋肉や関節を柔軟にし、内臓の働きを活発にします。経路に沿って気と血液を滞りなく流すのも太極拳。スポーツとして一度は体験してみてください。

FE

[FIT-EASY]

Studio Instructor

多治見駅前店



AKIRA

ZUMBA

レッスン内容

流行りの曲などを使いながら体を動かす有酸素運動です。

幅広い曲のジャンルで実施します！

FE
[FIT-EASY]

Studio Instructor

多治見駅前店

FE
[FIT-EASY]



AKIRA

FREE BAILE

レッスン内容

今流行りの曲に合わせて振りを覚えながら身体全体を動かすダンスプログラムです。

こんな方にオススメ★

- ・初心者到大歓迎
- ・楽しく汗をかきたい方
- ・怪我などの予防したい方