

Studio Instructor



naoco

Let's Jump!

一人用トランポリンを使って行なう究極の有酸素運動。
音楽に合わせて楽しく効果的に身体を動かして脂肪燃焼！
体幹強化、心肺機能向上も期待できます！

美筋リリース

フォームローラーを使い筋膜リリース（筋肉を包む筋膜
に対してアプローチ）しながらコリを解消し、柔軟性を高
めていくエクササイズです。
引き締まった美しいボディラインを目指します！

Studio Instructor



AYUKA

BODY COMBAT

BODYCOMBATは、空手・ボクシング・テコンド
ーなどの格闘技動作を取り入れたワークアウトで
す。

音楽に合わせて、仮想の相手にパンチやキックを
繰り出す効果的な有酸素運動によって、楽しみな
がら全身を鍛えることができます。

Studio Instructor



A.Y.M. PILATES



Ayami

Pilates

ピラティスでは、日常生活の中で歪んでしまった体の部位を本来の正しいポジションに戻し体の内側に意識を向けて取り組んでいきます。

リハビリからきているエクササイズなので、身体に負担をかけることなくどなたでもご参加いただけます。

Stretch-eze®

伸縮性のある特殊な布を使いストレッチや動きのサポートとなることで適切な体のフォームに整えていきます。

ピラティスの補助具として誕生したもので、布のサポートにより安定して動くことができます。今までにない心地良さと体の繋がりをご体感ください。

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

Studio Instructor



I.A.M. AYAMI YOGI



AYAMI

ハタヨガ

瞑想、呼吸、ポーズを一つ一つ大切に行っていく、伝統的なヨガです。瞑想で心を整え、呼吸に合わせてポーズをとることで体の調整を整えます。

リフレッシュヨガ

1日の活動を始める前や、運動前に固まった体を気持ちよくほぐしていきます。体が硬くても大丈夫！心身ともにリフレッシュしましょう♪

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

Studio Instructor



C.YOGA.PLUS



Chihoko

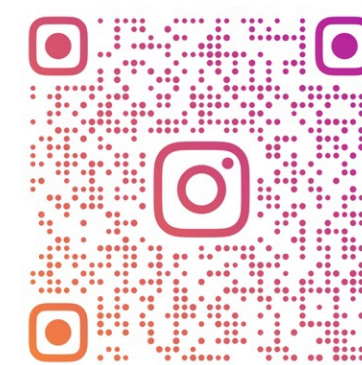
ヨガ

生活の一部となるような役に立つヨガ。
自分を労るひととき。

週替りでテーマを変えてお届け！

- ◎自律神経ヨガ ◎骨盤調整ヨガ
- ◎腰痛や肩こりなどの不調改善ヨガ
- ◎癒しのキャンドルヨガ など

Studio Instructor



H_OUGAN4S



Haruna

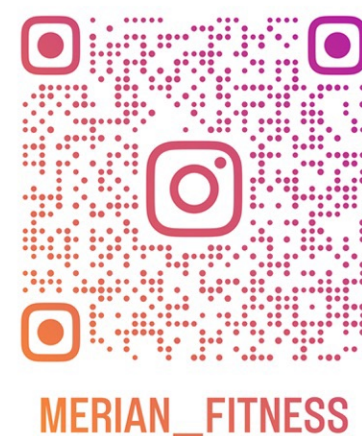
バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガ 3つの動きをバランスよく組み合わせた裸足で行うエクササイズです。
足裏の感覚を目覚めさせ、代謝アップやバランス能力、柔軟性向上を目指します。

ピラティス

骨格や筋肉を意識しながら身体の歪みを整えるエクササイズ
10回で違いを感じ
20回で見た目が変わり
30回で身体の全てが変わる
継続することで必ず効果を実感することが出来ます

Studio Instructor



MERIAN

FIGHT DO

FIGHT DOとは

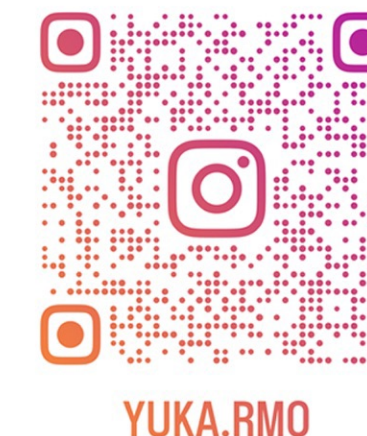
ボクシングや空手、ムエタイなどの格闘技要素を取り入れたレッスンです。

簡単な振り付けを音楽に合わせて繰り返すので、どなたでも楽しめます！

脂肪燃焼、筋力向上、代謝アップなど効果も抜群。

一緒に楽しく体を動かしましょう！

Studio Instructor



YUKA

BODYMAKE

なりたい身体になりましょう！！

チューブを使ってトレーニングしていきます！！

頑張りたいけど何をしたいかわからない方！！ちゃんと効いてるのかわからない方！！優しく教えます♡

AEROBICS

音楽に合わせてながら、体を動かしていきます！！心肺機能の強化、脂肪燃焼効果、持久力アップ、生活習慣病の予防が期待できます！

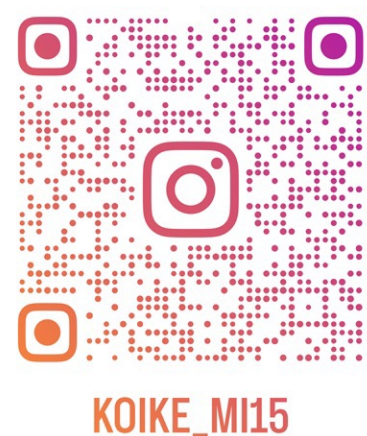
有酸素運動は心も元気にします！！

Corebeauty

音楽に合わせてながら、インナーマッスルに刺激を与え鍛えていきます。

日頃使っていない、身体の奥深い部分まで丁寧に動かし、内側から美しい身体づくりをしていきましょう！！

Studio Instructor



KOIKE_MI15



MISATO

ボクササイズ

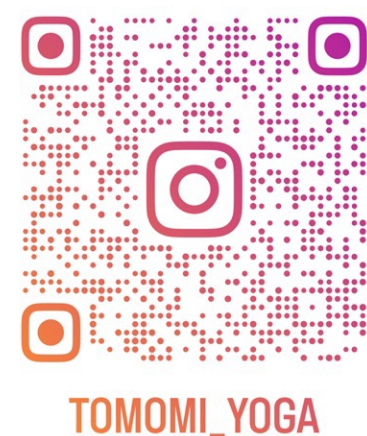
ボクシングの基本的なパンチ動作を行いながら、主に上半身を引き締めていきます！また、徐々に心拍数を上げていくので全身の脂肪燃焼効果もあります！

ZUMBA

世界各国の音楽を使用し、楽しく踊ってシェイプアップを行います！

ZUMBAの世界観を味わいながら、一緒に盛り上がりましょう！

Studio Instructor



TOMOMI_YOGA



TOMOMI

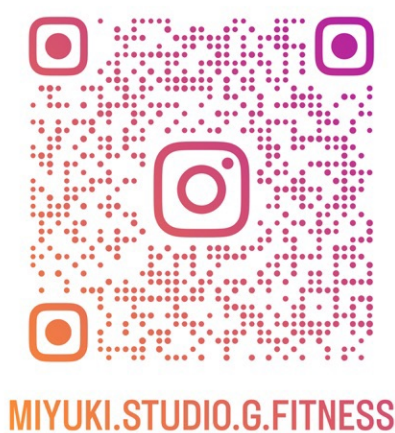
ベーシックヨガ

基本的な呼吸法、ポーズ、太陽礼拝をベースに体全体を動かしていきます。

初めての方でも楽しく受けてもらえるレッスンです♪

木曜

Studio Instructor



MIYUKI.STUDIO.G.FITNESS



MIYUKI

ZUMBA

ラテンミュージックを中心に、世界中の音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。

心肺機能向上、カロリー消費や脳トレ効果など！エンターテインメント要素が融合された音楽とZUMBAの世界をぜひ体験してください🎵

ストレッチヨガ

ゆっくり深呼吸。普段激しくワークアウトする方や運動不足が気になる方も、一緒に一息と身体をいたわり、整えませんか？
体が硬い方でも、ヨガが初めての方でも大歓迎です！

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

Studio Instructor



FE_KAPPORE



KJ

リズムレッスン

(港かっぱれ)

主にかっぱれをカッコよく踊る為にヒップホップやハウスダンスの要素を取り入れたリズムレッスン。

港かっぱれ

毎年8月に清水で開催されている清水みなと祭り参加に向けてみんなで楽しくカッコよく踊りませんか？

初参加の方も是非、気軽にご参加下さい！

きっと想像以上に楽しめるはず！

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB