Studio Instructor

福山緑町店

BODYBALANCE

パワーヨガをベースにしたプログラムで各自なりに体幹トレーニング＆ストレッチにチャレンジ♪筋力・柔軟性・バランス能力の向上が期待できます☆

BODYCOMBAT

パンチやキック！格闘技エクササイズで滝汗かきませんか？全身の持久力と筋力アップが期待できます♪

ZUMBA

様々なダンススタイルにチャレンジしながら気軽に踊ってみませんか？マイクを使用した指示出しは有りませんので各自なりに踊れますよ♪

チャレンジ！開脚

全身の柔軟性の向上を目指して各自なりにチャレンジ出来るプログラム左右のアンバランス解消・全身の柔軟性の向上が期待できます♪

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

福山緑町店

湯上昌哉

ヨガティス

前半ヨガで心身を解し、後半ピラティスで整えるハイブリッドプログラム。それぞれ慣れた方向け対象。心身共に刺激を入れ、本来のご自身を取り戻しましょう。

MEGADANZ

HIP-HOPやラテン系、JAZZなど世界中のあらゆるダンスが楽しめるプログラムです。繰り返し踊っていくので、ダンスが初めての方でも楽しめます♪

ピラティス

正しい呼吸法を行いながら、全身をコントロールして動かす事により、ご自身の「体の癖」に気付けます。本来あるべき姿勢や行動が出来るようになることで、腰痛や肩こり等の改善も期待できます。より快適な生活が送れるよう、芯から整えましょう。

初級エアロビクス

有酸素運動といえばエアロビクス。基本ステップを中心に簡単なコンビネーションを組み合わせて、音楽に合わせながら全身を動かします。心や呼吸を弾ませながら、楽しく動いて爽快な汗をかいていきましょう！

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

福山緑町店

yu-ki

ボディメイクストレッチ

足裏、お尻、背中周りを中心に日常生活で疲労した筋肉を刺激し、機能改善、向上を目指すプログラムです。テニスボールを使い、より楽に全身のほぐし、疲労回復、姿勢改善を目的としたクラスです。

J-POPトランポリン

80,90年代の邦楽ヒットソングに合わせて弾むだけで、たくさん汗がかけるレッスン♪シンプルな動きなので、初めての方でも大丈夫です！毎回15分間基礎の跳び方の練習もするので、安心してご参加ください♪

股関節ストレッチ

バレエのメソッドで股関節周りだけでなく、全身の柔軟性を高めます。骨盤の歪みからくるO脚や生理痛の緩和、腰痛の改善にも効果が期待できます。

クラシックバレエ

初めての方はもちろん、幅広い層の方にバレエを楽しんでいただけるクラスです。ストレッチ、バー、センターレッスンの順に基本動作からわかりやすく丁寧に指導していきます。

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

福山緑町店

三村典子

ヨガ

ヨガは、自分らしく生きる為の練習です。いろんなポーズをとりながら身体をコントロールし、自分と向き合い、日々必要な気づきを得て自分を成長させていきましょう。

ルーシーダットン

ルーシーダットンは、タイ伝統医学の一つ自己整体法です。
深い呼吸とともに、体を伸ばしたり、ねじったり、マッサージをしたりして、本来の身体に戻していきます。簡単で、身体が硬くても出来、身体の不調改善に効果的です。

エアロビクス

ウォーキングを中心に、シンプルな動きで行う、有酸素運動です。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！

ダンスエアロ

エアロビクスに色々なダンス要素を盛り込んだ、進化系エクササイズ。力を抜いて楽な気持ちで楽しみましょう。

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

福山緑町店

R-class

中川愛生

かんたんバレエ

バレエの基礎を学べるクラスです。簡単なストレッチやバレエの動きにチャレンジし、動きやすく美しい体を目指していきます。バレエが初めての方でもぜひお気軽にご参加ください♪

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

福山緑町店

AKANE

デトックスヨガ

ゆったりとした呼吸を行いながら、ココロとカラダのデトックス促すクラスです。骨盤や股関節、背骨の調整を呼吸と共に行い、内臓機能の働きを高め、巡りの良い状態を目指します。呼吸も深まり、心身共にスッキリします。

筋膜リリース

「第2の骨格」とも呼ばれる筋膜の癒着をはがし、筋肉や内臓の働きを高めたり、リンパや血液の流れを促していくクラスです。ボールや手を使ったリリースの動きから、からだ全体を使ったリリースの動きまで、各種組み合わせて全身にアプローチしていきます。姿勢やむくみの改善をしたい方、筋肉や関節の動きを良くしたい方、スポーツのパフォーマンス向上を期待する方などにおすすめのクラスです。

F.E
[FIT·EASY]

Studio Instructor

福山緑町店

篠原 里佳

BODYBALANCE

ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動で背筋を鍛えることで、脂肪燃焼と柔軟性アップに効果的です。集中して呼吸を意識しながら、心身ともに落ち着きを感じていきましょう。

SH’BAM

楽しみたい！という気持ちと笑顔があれば、誰でも参加できるダンス系ワークアウト。シンプルな動きを繰り返し行っていくので、ダンス経験がない方でも大丈夫！最新のヒットソングに合わせて、楽しくワークアウトしていきましょう♪

BODYJAM

様々な音楽ジャンル、カルチャー、ダンスを組み合わせたダンスワークアウト。ダンス未経験の方でも覚えやすい振り付けなので安心！しっかり動いてカロリーも消費していきましょう！

F.E [FIT-EASY]

Studio Instructor

福山緑町店

景山加珠

MEGADANZ

世界のあらゆるジャンルのダンスを終結したダンスフィットネスプログラムです。様々なダンスの振り付けを習得しながらMEGA級に楽しい空間を提供します♪

リトモス

リトモスはスペイン語で「リズム」を意味します。様々なダンス要素を取り入れたシンプルでダイナミックなダンスフィットネスプログラム。何度も踊りながら振り付けを覚えていく楽しさは最高です！リトモスならではのチャーミングな振り付けで、みんなで楽しく踊りましょう♪

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

福山緑町店

NON

リラックスヨガ

身体の凝りをほくすことで心身の緊張感を和らげ、ゆったりと鼻呼吸を行うことで自律神経が整います。精神的にもリラックスした状態を目指しましょう。比較的にゆっくりと丁寧にポーズを行いますので運動が苦手な方やヨガが初めての方でも参加しやすいクラスです。

フローヨガ

ポーズからポーズへ流れるように移動し、股関節の柔軟性向上、ダイエット効果、リラックス効果が期待出来ます。

ピラティス

フローワークで動きに無駄を作らず、集中した状態になることで心と身体が一体化したような感覚や充実感が味わえます。そして体の歪みや機能改善、全身のシェイプアップ効果が期待出来ます。

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

福山緑町店

NATALIA

フォークダンス

色んな国のダンス(アフロ・ラテン・オリエンタル・ジプシー・フラメンコ)がフォークダンスの中に組み込まれています！
希望があれば種類を変えられるのも特徴です！

モダンダンス

バレエよりやさしく自分の思っているように踊ることができます！
全身の筋肉を強化し、強さと持久力を発達させます！
お尻やお腹の引き締め効果にも期待できます♪

F.E
[FIT-EASY]