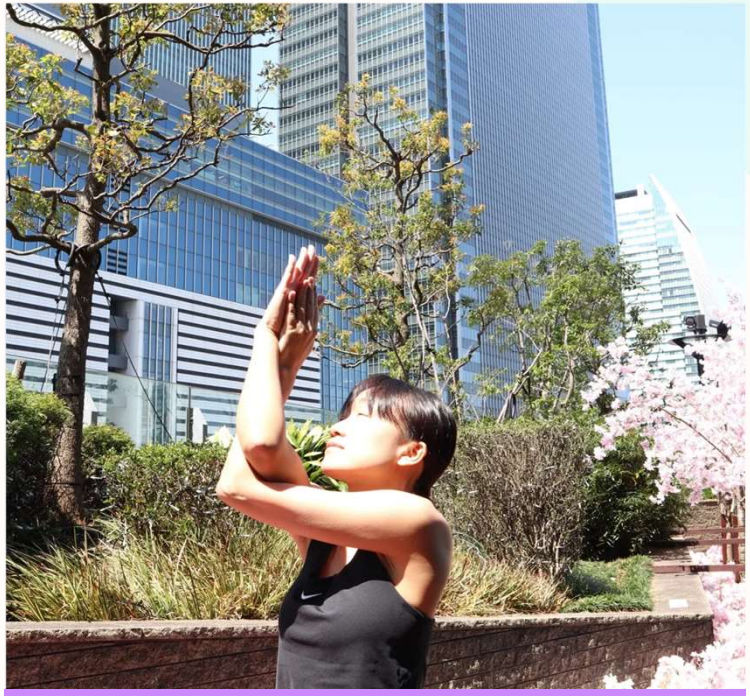
Studio Instructor

扶桑店



YUKI

リラックスヨガ

ゆったりとした動きと深い呼吸で心も体もリラックスさせていきます。１日の疲れも手放していきましょう！
ヨガが初めて方も大歓迎です。

AKI

ZUMBA

南米の音楽を中心としたダンスフィットネスです。消費カロリーが高くシェイプアップにも効果的で、初めての方でも安心してご参加して頂けるクラスです。

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

扶桑店

MINORI

ピラティス

前半は簡単なピラティスを行い体幹への
意識を高め、インナーマッスルを強化。

後半は姿勢改善のストレッチと運動を行います。
初めての方でも楽しんで頂けるクラスです。

RIE

SALSATION

足腰のみならず全身の筋肉を普段の生活に
役立つ為の筋力をつけて頂けます。

初めてという方、ダンスは苦手という方で
も気軽に楽しんで頂けるプログラムです。

F.E
[FIT-EASY]

Studio Instructor

扶桑店

ARISA

モーニングヨガ

呼吸をしながらストレッチやヨガのポーズをとることで、朝の凝り固まった体をほぐします。

代謝を上げたい方、深い呼吸がしたい方、心も体もスッキリしたい方におすすめです。

インストラクターレッスン日時

【ZUMBA】
毎週火曜日：午後19時～
毎週土曜日：午後13時40分～
【リラックスヨガ】
毎週木曜日：午後19時～

【サルセーション】
毎週金曜日：午後19時～

【ピラティス】
毎週日曜日：午後13時40分～
【モーニングヨガ】
毎週土曜日：午前10時～

F.E [FIT-EASY]