# STUDIO INSTRUCTOR

## 美姿勢YOGA
## ダイエットYOGA

姿勢改善にフォーカスしたポーズと呼吸で、心とカラダを整えます。 姿勢を整え、日常の意識とカラダの使い方を変えていくレッスンです。

MARIKA

NATSUKI　MANDAI

## ～金曜日Class～

姿勢改善筋膜リリース
＊9:45~10:15
トランポリン
＊10:30~11:00
皆さんお待ちしてます💗

FIT-EASY
AMUSEMENT FITNESS CLUB

～姿勢改善筋膜リリース～
身体の歪みを整えます。
ほぐす、鍛える、筋肉を刺激して
リンパの活性化自律神経を正常化し
美しい姿勢を目指します！

～トランポリン～
時短で脂肪燃焼、体感強化、関節に負担が少ない！
5分でジョギング15分ぶんのカロリーを消費！

@NATSUKI.EXERCISE

# Studio instructor

酒村 ゆき

FIT-EASY
AMUSEMENT FITNESS CLUB
彦根店

## エアロビクス

ダンスをしながらエクササイズを行う有酸素運動です。
ウォーキングやジャンプ、サイドのステップなどの動きを
リズムに合わせて行います。有酸素運動の動きの中に、
ストレッチや筋力トレーニングの要素も含んでおり、
脂肪燃焼・ダイエット・健康維持など総合的な効果が
期待できます！

## ボクササイズ

音楽に合わせてパンチやキックなど様々な格闘技の
動作を楽しむことができます。
シェイプアップやストレス発散にとってもオススメ！！
筋肉量を増やすこともできる効果的なクラスです。
初めての方でも気軽に参加できます♪

@yukipark_ir

# Studio Instructor

ピラティスインストラクター
リンパドレナージュセラピスト
JUNKO

@AROMAGE.J.303

## ☆セルフリンパ＋ストレッチ

全身のリンパを自分で優しく流したあと、歪みや傾きをリセットするエクササイズで、しなやかなで整った体づくりを目指します

## ☆初めてのピラティス

初めての方でも安心のクラスです。呼吸を整えながら体幹を鍛え、姿勢を整えていきます。
肩こりや腰痛の予防、トレーニングやスポーツの効果を高めたい方にもおすすめです。

[FIT-EASY] 彦根店
AMUSEMENT FITNESS CLUB

# しなやか美人になれる
# 床バレエ

PROFILE

## 田中　莉央（RIO）

**床バレエインストラクター**

**クラシックバレエ歴20年**

## 床バレエとは?

「床バレエ」とは、フランスで半世紀以上前から大変人気なバレエ基礎を、立たずに床の上で行う、ストレッチやバレリーナ筋肉をつけるトレーニングです。

私自身3児の母でして、産前産後にこの床バレエを行なっておりました。ボディだけではなく、精神の安定にも繋がっています。

心身ともに強く美しくしなやかに参りましょう！！

## 効果

頭痛・首の痛み・肩こり・腰痛・膝痛・しびれ・むくみ・冷え性・太りやすい等の改善にも繋がるので、アスリートでない一般の方にもおすすめです。
筋肉を意識しながら体を動かし”脳のトレーニング” “集中力アップ”にも繋がります。
”視野が広がり明るくなる” ことで”心がときめき”、趣味が増える方が多いです。

# スタジオ インストラクター

一般社団法人体力メンテナンス協会
バランスボールインストラクター
体力指導士・産後指導士・骨盤補正士
インストラクター養成講師

## 伊吹みさき

INSTAGRAM
で情報発信しています
フォローしてくださると
嬉しいです！

@HIKONE.BALABO.MISAKI

元々はリハビリ器具だった
バランスボールを使うことで
膝腰関節に負担の少ない運動を行います

ボールの上にイスのように座り
有酸素運動を行うことで
体力をつけ
姿勢改善を目指し

医療に依存しすぎない
いつまでも動ける身体作りを行います

皆様と盛り上がる事が大好きです！

目指せ
姿勢美人で一5歳！

水分とタオルをお持ちいただき
スタジオへ直接お越しください😊

FIT-EASY
AMUSEMENT FITNESS CLUB