

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

studio instructor



名前

RIKA

生年月日

1983年4月10日

血液型

O型

出身地

滋賀県

ヨガ初級 🧘

ヨガ中級 🧘

このクラスでは季節に合わせたテーマで、
初級と中級に分けてLessonを行います。

水曜日、金曜日 19:00～19:50 ヨガ初級

20:00～20:50 ヨガ中級

会員の皆様へ

ヨガで心と身体を整えましょう♡

皆様とヨガが出来る事を毎Lesson楽しみにしています♡

お気軽にご参加くださいね！

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

彦根店



@RIKAYOGA_HEALTH_BEAUTY



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

皆さんお待ちしております♡

～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！

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB



@NATSUKI.EXERCISE

Studio instructor

[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♪

酒村 ゆき



@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のバレエ基礎を、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いました。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
姿勢美人でー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



STADIO INSTRUCTOR



@YUMIKAWASE.HUGME



yumi

初めての方や身体の硬い方も大歓迎です！
よろしくお願いします😊

姿勢改善ヨガ

日常でのご自身の癖に気づき
普段使いすぎている筋肉はゆるめ
使えていない筋肉や関節に
刺激を入れていきます。

リラックスヨガ

呼吸をしっかり感じながら
ゆったり身体をほぐした後、
フォーカスした部分を
動かしていきます。
終わった後の身体と心の変化を
感じてみましょう。