

Studio Instructor

守山店



FE
[FIT-EASY]



mayumi

フラダンス

上半身を安定させ、膝を少し曲げて腿の筋などを使って踊ります。基礎代謝のアップと共に体幹の筋力をしっかり使えるカラダへと導き、美しい姿勢を保つことができます。

ハワイアンミュージックに癒されながら踊りましょう♪

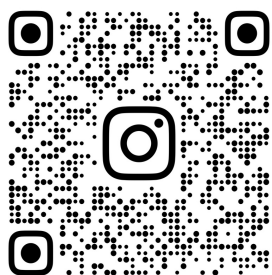
1曲3ヶ月程度かけて踊り込んでいきます。

先着順

定員：7名

Studio Instructor

守山店



FE
[FIT-EASY]



は一ちゃん

バランスボール

バランスボールを使い、弾みながら有酸素運動や筋力トレーニング、ストレッチで楽しく健康的に身体を作ります。

脂肪燃焼や体力アップ、体幹強化、腰痛改善、ホルモンバランスを整えるなど、様々な効果が期待できます。

どなたでも気軽にご参加ください♪

先着順

定員：8名

Studio Instructor

守山店



FE
[FIT-EASY]



yu-ki

ピラティス

リハビリを目的として開発されたボディワークを、参加される方それぞれの姿勢に合わせて行っていきます。

姿勢矯正や肩こり、腰痛、股関節痛などに効果があり、姿勢矯正をすることで普段のトレーニングパフォーマンスの向上にもつながります。

先着順

定員：8名

Studio Instructor

守山店



OKA
(隔週開催)

ボクシング

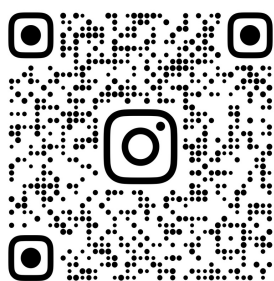
ボクシングで普段使わない筋肉を使う『有酸素運動』、ミット打ちなどで実際にパンチを打つという非日常の『ストレス発散』、パンチの打ち方など身体の使い方の上達を感じる『達成感』！

カッコいいと言われるシャドーボクシング、パンチを強く打つ方法、セルフディフェンスなど、初心者の方から格闘技経験者まで丁寧に指導していきます。

先着順 **定員：8名**

Studio Instructor

守山店



Chie

姿勢リセットピラティス

お腹が出る、脚が太い、肩や腰が痛い...などの身体のお悩みの原因となる不良姿勢をリセットしていくレッスンです。

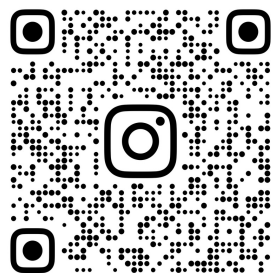
ストレッチポールなどの道具を使いながら、身体の硬いところや弱いところの筋力バランスを整えることで、正しい姿勢を自然に作れるようにしていきます！
姿勢美人になりたい方のご参加をお待ちしています！

先着順

定員：7名

Studio Instructor

守山店



FE
[FIT-EASY]



Kozzi

BODYCOMBAT

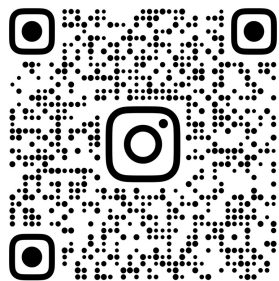
ボクシング・空手・テコンドーなど様々な格闘技を楽しむクラスです。音楽に合わせてパンチやキックを打ち、脂肪燃焼・ストレス発散しましょう！

先着順

定員：上限無し

Studio Instructor

守山店



FE
[FIT-EASY]



Yokko

ZUMBA

初心者からベテランまで、誰もが安心して楽しめるプログラムになっています。

K-POPやヒップホップ、可愛い曲、カッコいい曲、セクシーな曲まで、新旧ヒット曲を取り揃えてお待ちしております！

毎回パーティー気分で盛り上がりましょう！

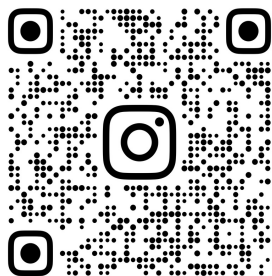
男性の方、他店舗からのご参加、初めての方、Zumbaをもうお馴染みの方も、私たちと一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪

先着順

定員：8名

Studio Instructor

守山店



mana

UNIVERSAL YOGA EARTH

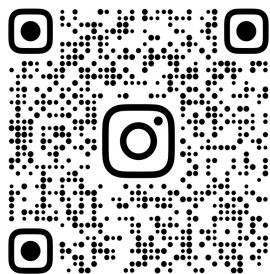
音楽に合わせて、ヨガの動きをとっていきます。シンプルな動きなので初めての方でも大丈夫！ラストにはマインドフルネスのパートもあり、身体と心を共に整えるクラスです。

両レッスン先着順

定員：9名

Studio Instructor

守山店



JUNNA

フローヨガ

呼吸に合わせてポーズをとっていきます。

呼吸は筋肉で行っているため、激しい動きでなくてもインナーマッスルをほど良く刺激したり、柔軟性アップにも効果的です。

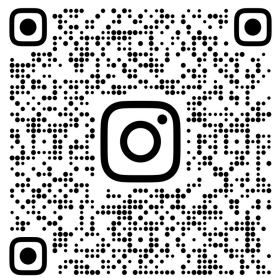
初心者でも気軽に参加できる内容です！ヨガで身体を整えて、充実した一日を過ごしましょう♪

抽選

定員：10名

Studio Instructor

守山店



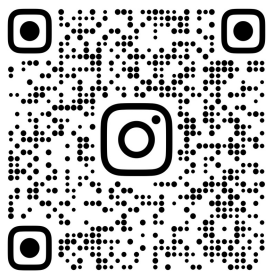
maiko

Let's Jump!

東海初のレッツジャンプ！トランポリンの上で聴き馴染みのある曲に合わせて踊ります！強度は自分で動きを選ぶので、体力に自信がない方でも大丈夫！脂肪燃焼は抜群なのに膝や腰への衝撃は少ない、究極の有酸素運動。スタジオレッスンが初めての方でも大歓迎です♪一緒に楽しく汗をかきましょう！

Studio Instructor

守山店



FE
[FIT-EASY]



IKUMI

ストロングネーション

音楽と効果音が動きとシンクロした、新感覚インターバルトレーニング！筋力トレーニングや有酸素運動を音に合わせて、誰でも楽しみながら全身を鍛えます。脂肪燃焼や心肺機能の強化、筋力アップなど様々な効果が期待できます！

ZUMBA

音楽とダンスを融合したダンスフィットネスエクササイズ。多くのカロリーを消費するので、脂肪燃焼にも効果的です！

先着順

両レッスン定員：8名

Studio Instructor

守山店



KIE

(毎月最終週休講)

Ballet

バレエはクラシックの音楽と共に体幹と柔軟性を鍛え身体をしなやかに動かす有酸素運動です。ストレッチ、バーレッスン、センターレッスンを通し、バレエの基礎を学び、無理なくレッスンを行います。

Jazz Dance

洋楽、邦楽、Kpopの音楽にのせて振付を踊るクラスです。バレエやストリートが入ったエクササイズをした後に振付を行っていきます。一緒に動いて教えていきますので、振付が覚えられなくても大丈夫。曲の世界観を感じながら楽しく身体を動かしていきましょう。

先着順 Ballet:6名/JazzDance:8名