

Studio Instructor

江南店

FE
[FIT-EASY]



AKI

ストレッチポール &ストレッチ

レッスン内容

ストレッチポールを使いながら全身を整えて行きます。自重でのストレッチも合わせることで無理なく筋肉が緩み呼吸が整いリラックス効果が深まります。を使って裸足で行います💧

こんな方にオススメ★

- ★運動前後の身体ケアに
- ★リラックスしたい
- ★姿勢改善に😊

Studio Instructor

江南店



KEIKO

FE
[FIT-EASY]

バレトン

レッスン内容

フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れた、筋トレとバランス運動とストレッチを繰り返し行うエクササイズです。

道具は何も使わず、自重を使って裸足で行います💎

こんな方にオススメ★

- ★足の筋力に不安な方や片足バランスが不安な方など
- ★年齢・性別も関係なく、どなたでもご参加いただけます😊

Studio Instructor

江南店

FE
[FIT-EASY]



koto

salsation[®]

サルセーション

レッスン内容

サルセーションとは「感じる」という意味で、音楽のジャンルにとらわれず、サルサソースのようにダンススタイルがミックスされており、自然に体を動かしたくなるような曲が選ばれているダンスエクササイズです。

年齢に関係なく音楽と共にダンスをしながらフィットネス効果を得て頂けます。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。

Studio Instructor

江南店

FE
[FIT-EASY]



初 美

ZUMBA

レッスン内容

ラテン系音楽を中心に、世界中の様々なジャンルの音楽に合わせて、エクササイズするダンスフィットネスです。ダンス経験なくても大丈夫！動きにこだわらず、とにかく楽しみましょう！

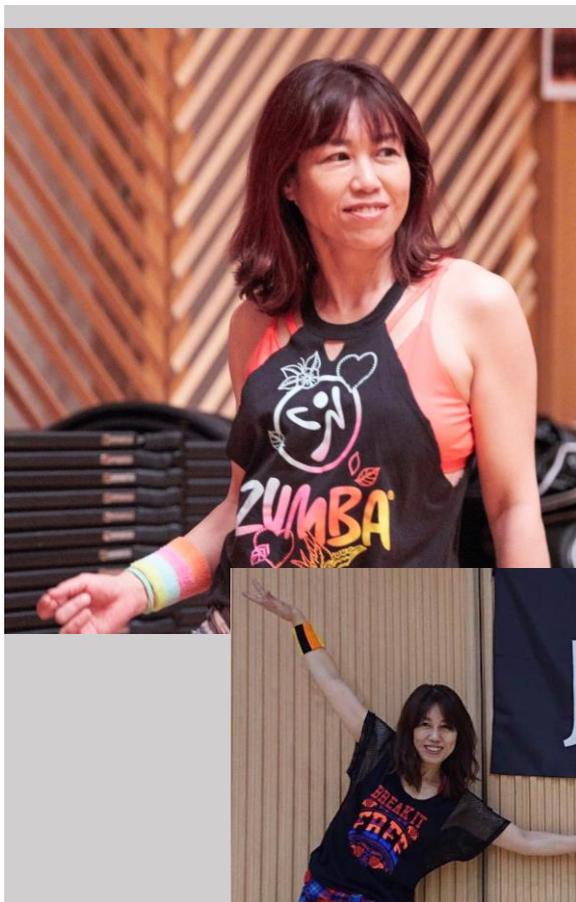
こんな方にオススメ★

- ★脂肪燃焼したい方
- ★ストレス発散したい方
- ★楽しく運動したい方
- ★ダンスに興味のある方

Studio Instructor

江南店

FE
[FIT-EASY]



SATOMMY

ZUMBA

レッスン内容

ラテンを中心に世界中の音楽を用いて楽しく踊るレッスンです。😊

インストラクターの動きを真似するだけで踊りを覚える必要はありませんので、簡単で楽しいこと間違いなしのプログラムです💎

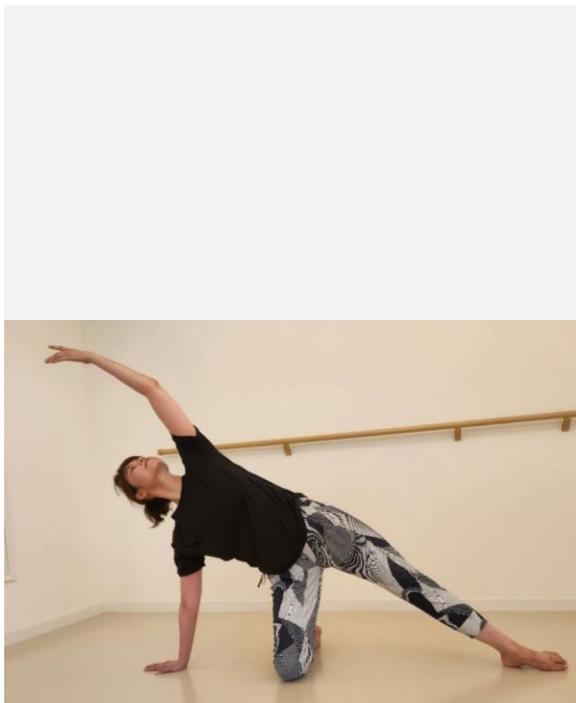
こんな方にオススメ★

- ★音楽が好き
- ★踊るのが好き
- ★楽しいことが好き

Studio Instructor

江南店

FE
[FIT-EASY]



MINORI

ピラティス

レッスン内容

今、日本中で大人気のピラティス、深層筋を意識することで効果的に体を整えることができます！💎

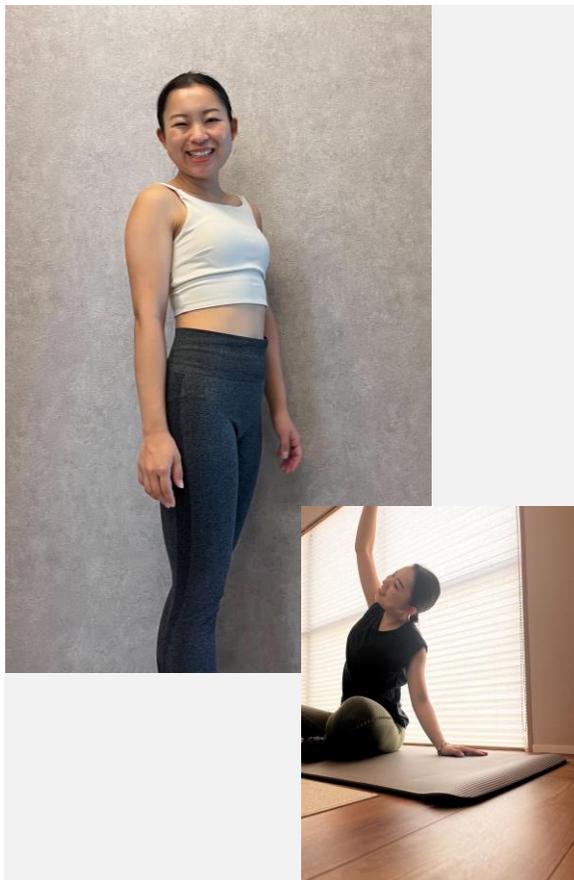
こんな方にオススメ

- ★体幹を強化したい方
- ★姿勢を改善したい方
- ★腰痛を予防したい方
- ★基礎代謝をあげたい方
- ★自律神経を整えたい方

Studio Instructor

江南店

FE
[FIT-EASY]



NANA

ピラティス

レッスン内容

背骨をや肩こり、腰たくさん動かしたりインナーマッスルを鍛えて猫背、反り腰、ストレートネックなどの姿勢痛などの体の不調を改善していきます！
レッスン後にhappyな気持ちになれるポジティブピラティスをお届けします！💎

こんな方にオススメ★

- ★怪我をしやすい方
- ★姿勢を良くしたい方
- ★痩せやすい身体を作りたい方
- ★筋トレのパフォーマンスを上げたい方😊

Studio Instructor

江南店

FE

[FIT-EASY]



HARUKA

K-POP YOGA

レッスン内容

K-POPの音楽に合わせて、心も体もリフレッシュ!

K-POPソングにのせて、楽しく体を動かすヨガクラスです。呼吸に合わせてヨガのポーズをどっていきます。リズムに乗るだけでスッキリ&心地よい汗も。ヨガ初心者さんや、体が硬い方でも安心。

自分のための“リフレッシュ時間”を一緒に楽しみましょう♡

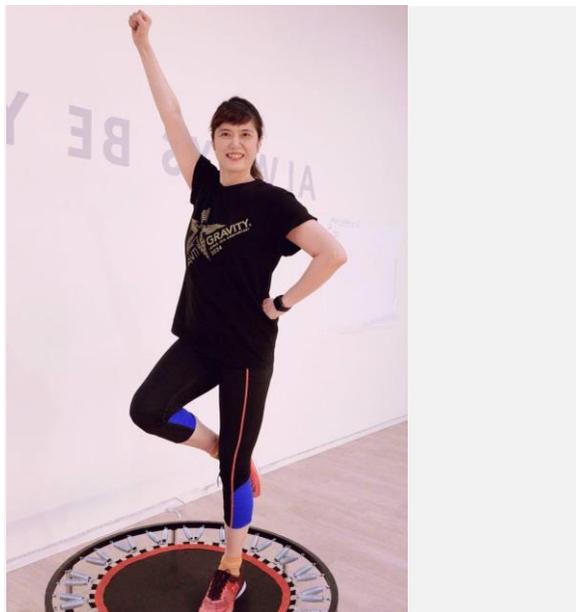
こんな方にオススメ★

- ★気分転換したい・スッキリしたい方
- ★音楽に合わせて楽しく動きたい方
- ★自分の時間を楽しみたい方
- ★運動不足解消したい方
- ★ヨガが初めてでも安心して参加したい方
- ★心身ともにリフレッシュしたい方

Studio Instructor

江南店

FE
[FIT-EASY]



MINORI

かんたん トランポリン

レッスン内容

フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れた、筋トレとバランス運動とストレッチを繰り返し行うエクササイズです。道具は何も使わず、自重を使って裸足で行います✦

ピラティス

レッスン内容

今、日本中で大人気のラティス、深層筋を意識することで効果的に体を整えることができます！

Studio Instructor

江南店

FE
[FIT-EASY]



minako

フラダンス

レッスン内容

音に合わせて歌詞の内容を伝えていきます😊
一つ一つのハンドモーションには意味があります。表情、指先、体全体を使ってハワイの情景を表現しましょう。🎵

こんな方にオススメ★

- ★音に合わせて踊るのが好きな方
- ★ハワイアンミュージックが好きな方
- ★長く続けたい方
- ★癒されたい方

Studio Instructor

江南店

FE
[FIT-EASY]



AYAKA

リンパデトックス& リズム運動 (奇数週水曜日11:00~)

レッスン内容

リンパの滞りを解消するための

- ①マッサージ
- ②リンパストレッチ
- ③正しい姿勢
- ④有酸素運動 ✨

バランスボールエクササイズ (奇数週水曜日12:00~)

レッスン内容

バランスボールは子どもからシニアまで楽しめる"若返りエクササイズ"
軽ボールに座って弾みをつけるだけ!!
快な音楽に合わせて
カラダを老化させる"活性酸素"を最小限に抑えながら代謝アップ&脂肪燃焼します
玉乗りはしないので安心して下さいね

Studio Instructor

江南店

FE
[FIT-EASY]



KANON

ZUMBA

レッスン内容

ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネス！フィットネス効果が高く、パーティーのように楽しみながらできるのが特徴です！ダンスや運動が苦手な方でも楽しんでいただきやすい内容となっています♪

こんな方にオススメ★

- ★心肺機能や柔軟性を向上させたい方
- ★筋力強化させたい方
- ★楽しく身体を動かしたい方
- ★ストレス発散したい方
- ★シェイプアップしたい方
- ★肩こりや腰痛の改善がしたい方

Studio Instructor

江南店

FE
[FIT-EASY]



SAORI

ヤムナフット フィットネス

レッスン内容

世界で人気急増中のヤムナフットフィットネスは、足の筋肉やアーチを強化し柔軟性を高め全身のバランス感覚を向上させます。

そして正しい歩き方もレッスン内で学んで頂けます！

どなたでもOK

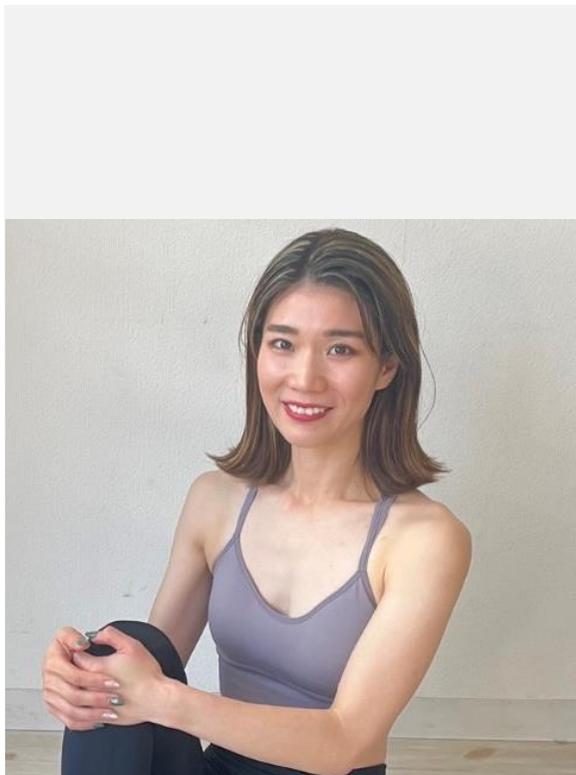
新感覚のヤムナフットをぜひ体験して下さい！

こんな方にオススメ★

- ★姿勢改善や脚やせしたい方
- ★冷え性、むくみやすい方
- ★正しい歩き方を学びたい方
- ★足裏の痛みや疲れを軽減したい方
- ★ハードなフィットネスが苦手な方

Studio Instructor

江南店



Akina

Morning Stretch

YOGA

レッスン内容

ストレッチ×ヨガで筋肉をほぐし、伸ばしたりすることで体の柔軟性を高めていきます。柔軟性を高めることで身体の不調緩和・運動パフォーマンスの向上を目的としたクラスです。

こんな方にオススメ★

- ★柔軟性をあげたい
- ★身体の不調を改善させたい
- ★運動効果の向上させたい
- ★リラックスしたい

FE
[FIT-EASY]

Studio Instructor

江南店

FE
[FIT-EASY]



NOA

ZUMBA

レッスン内容

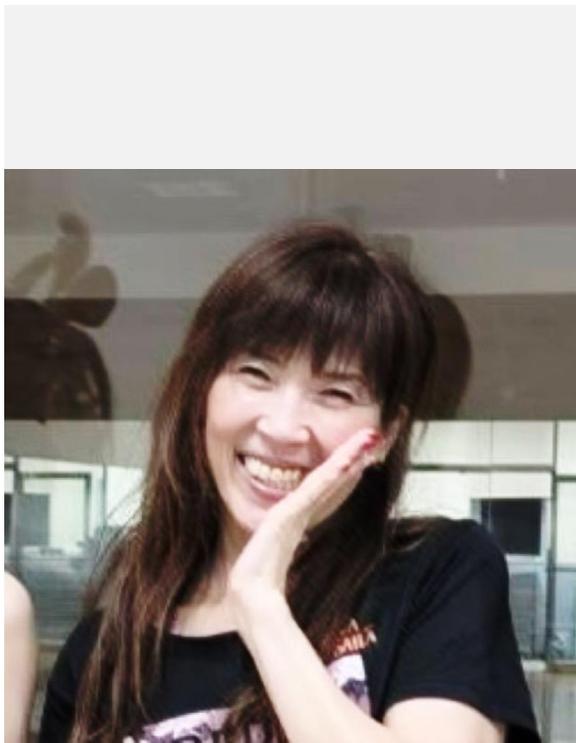
ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネス！フィットネス効果が高く、パーティーのように楽しみながらできるのが特徴です！ダンスや運動が苦手な方でも楽しんでいただきやすい内容となっています♪

こんな方にオススメ★

- ★心肺機能や柔軟性を向上させたい方
- ★筋力強化させたい方
- ★楽しく身体を動かしたい方
- ★ストレス発散したい方
- ★シェイプアップしたい方
- ★肩こりや腰痛の改善がしたい方

Studio Instructor

江南店



KAORU

FE
[FIT-EASY]

初級エアロ

レッスン内容

音楽に合わせてウォーミングアップ、メインパート、クールダウンまで行います。
脂肪燃焼、体力アップ、ストレス解消など、身体にも心にも最適なレッスンです。

こんな方にオススメ★

- ★身体を動かしたい方
- ★汗をかきたい方
- ★音楽が好きの方