

Studio Instructor

ヨガ

Saori



リラックスヨガは
「力まず、じんわりと効くヨガ」を
行い無理無く身体をほぐします。


ハード系ヨガは、
呼吸に合わせてフローで動きます。
凝り固まっている筋肉をほぐし、
緩め、鍛える事ができます。

[FIT-EASY]

ドン・キホーテUNY可児店

Studio Instructor

ヨガ
亀山



ベーシックな古典ヨガから
身体を引き締める
ボディーメイク系のヨガまで
幅広いバリエーションでヨガの
レッスンをしていきます。
呼吸を整えて動き初めての方は
慣れるところからのスタート、
身体の硬い方や男性も安心して
参加できます。
メンタルや姿勢を整えて
健やかに過ごせる身体作りを
ヨガを通して体感してくださいね。

[FIT-EASY]

ドン・キホーテUNY可児店

Studio

Instructor

ルーシーダットン

MEGUMI



「自己整体法」

タイ式ヨガとも呼ばれています
自分で自分の身体を整える
セルフケアです！

大きな特徴は独自の呼吸法、
血流をグッと上げてくれます！
病気になりにくい身体、痩せやす
い身体、リラックス効果や
自律神経の調整も続けること
で、じわじわと漢方のように効果
を感じやすくなるプログラムです。
「健康」で「美しい」身体を作っ
ていきましょう！

[FIT-EASY]

ドン・キホーテUNY可児店

Studio Instructor

バレトン

菅原



フィットネス、バレエ、ヨガの要素を取り入れた素足で行う全身のトータルプログラムです。筋力、柔軟性、バランスの向上に加え、姿勢や不定愁訴の改善も期待できます。シンプルな動きで構成されており、どなたでも参加していただけます。音楽に合わせ、楽しく動きましょう♪

[FIT-EASY]

ドン・キホーテUNY可児店

Studio Instructor

ハワイアンフラ

yayo

ハワイアンミュージックに合わせて
ハワイの自然、情景、愛を
手の動きで表現します。
ヒーリング効果や、骨盤周りの
筋力アップ、脳の活性化にいい
と言われています。
基本のステップからゆっくり進
めていくので、老若男女問わず
気軽にご参加ください。

[FIT-EASY]

ドン・キホーテUNY可児店

Studio

Instructor

kick&punch

yacht



ハリウッドセレブやラウンドガールと
かもやっている！
「キックボクシングエクササイズ」

ダイエットはもちろん二の腕、ウエ
ストに効果大！
汗滝レベルのストレス発散エクサ
サイズです♪

[FIT-EASY]

ドン・キホーテUNY可児店

Studio Instructor

暗闇トランポリン ジュリアナ



暗闇×照明×音楽の
トランポリンエクササイズ！
日頃つかわない
筋肉にアプローチ！
引き締まった
体を手に入れましょう。
K-pop好きなインストラクター
がお待ちしております
私達とHOTな45分で
日頃のストレスを
吹き飛ばしましょう

効果

- ★脂肪燃焼
- ★ストレス発散
- ★むくみ解消
- ★代謝アップ
- ★体幹強化

[FIT-EASY]

ドン・キホーテUNY可児店

Studio

Instructor

Zumba

VIVI



ズンバ

ステップや動きにこだわる事なく、
リズムに乗りながら

脂肪燃焼&シェイプアップ
年齢問わず楽しめて日頃の
ストレスも発散出来ます。

パーティにいるかのような雰囲気
で楽しく一緒に踊りましょう

こんな方にオススメ

1音楽が好きな方

2体力を向上させたい方

3ダイエット、脂肪燃焼させたい方

4ストレスを発散させたい方

[FIT-EASY]

ドン・キホーテUNY可児店