

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