



AYUKA

Lesmills THE TRIP

暗闇の中、スクリーンに映し出される映像に合わせて、楽しみながらバイクを漕ぐ、エンターテインメントサイクルワークアウトです！映像に合わせて、立つ、座る、ペダルの重さや漕ぐスピードを変えることによってしっかりカロリーを消費し、モチベーションもアップします！

LESMILLES DANCE

様々なジャンルのダンスからインスピレーションを受けたプログラム。動きがシンプルで繰り返しが多い為性別に関わらずダンスが好きな方、カロリー消費や脂肪燃焼したい方におすすめです。

BODYATTACK

BODYATTACKは、エネルギッシュな音楽に合わせて筋力トレーニングに役立つスクワットやプッシュアップ、またジャンプやランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウトです。

BODYCOMBAT

BODYCOMBATは、空手、ボクシング、テコンドーなど格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。音楽に合わせて、仮想の相手にパンチやキックを繰り出す効果的な有酸素運動によって、楽しみながら全身を鍛えることができます。



FIT-EASY SHIZUOKA INTER INSTRUCTOR



杉山美紀

BODY JAM

ヒップホップ、トラップ、ハウスミュージックやあらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック (EDM) など様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。ダンスが初めての方でも参加しやすいワークアウトの構成になっています。ダンスに夢中になりながら、脂肪燃焼していきましょう！

Lesmills Dance

動きとテクニクにフォーカスし、覚えやすく参加しやすい45分間のダンスエクササイズです。身体を鍛えながらダンススキルを向上していきましょう！



篠田

お身体整えフローヨガ

股関節、肩凝り、ウェストシェイプ、
骨盤調整などなど

毎回テーマを変えてお身体を
整えるクラス

たっぷりとした呼吸と共に流れるように
気持ちよく動いていきましょう

パワーフローヨガ

力強くテンポよく

呼吸と体幹を意識して

全身動かしていきましょう

45分があっという間と感じられる
クラスです

FITNESS BELLY

ベリーダンスの基本動作やステップを楽しむダンスエクササイズです。ダンスが初めての方から、男女、世代を問わず楽しんでご参加頂けます🌟音楽に合わせて動き、有酸素運動の効果で脂肪燃焼します。ウエスト周辺の筋肉を使うことで、身体を引き締めながら自然でしなやかな身体づくりができます！

LET'S ENJOY🌟

ZUMBA

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をするダンスフィットネスです！動きを覚えるダンスプログラムとは違い、その一瞬一瞬を楽しむことができ、まるでパーティーにいるような感覚で年齢、性別問わずどなたでも楽しめるプログラムです🌟

LET'S ENJOY🌟

ベーシックエアロ

エアロビクス初めての方も十分慣れたもお楽しみ頂けるプログラムです。エアロビクスの基本動作習得や、持久力向上を目指します。音楽に合わせて動く楽しさを一緒に実感しましょう。

DANCE FITNESS

K-POPをはじめとするトレンドミュージックに合わせたコレオをお楽しみながら、脂肪燃焼していきます。ダンスの基本であるアイソレーションを行い、しなやかな身体をつくりましょう。

SHIZUOKA INTER INSTRUCTOR FIT-EASY



KURUMI

BODY COMBAT

ボディコンバットは格闘技の動きを取り入れた有酸素エクササイズです。

選び抜かれた音楽があなたのトレーニングを後押しをしてくれること間違い無しです。

ストレス発散、脂肪燃焼効果、体力増進などの効果が期待できます。15分のテクニッククラスで動きのポイントを学び、30分のクラスでより効果的に楽しめる内容になっています。

ぜひ一緒にボディコンバットを楽しみましょう🔥



SATOKO

