

Studio Instructor

フィットイージー山形北店



ヤル
Yal

[FIT-EASY]
ALL TIME FITNESS CLUB

バレエエクササイズ

火曜日 10:00-10:45

柔軟性や体幹を強化しながら
全身を引き締めるエクササイズです。
美しい姿勢とぶれない身体と一緒に
作っていきましょう。

コンテンポラリーダンス (バレエ系)

火曜日 11:00-11:45

バレエの基礎をもとに自由な表現を
取り入れたダンスです。頭のとっぺんから
つま先まで、のびのびと体を動かす
振り付けをしています。
どなたでも楽しんでいただけるレッスン
ですので気軽にご参加ください。

リズムトレーニング

金曜日 10:00-10:45

カッコいい音楽を聴きながらステップを踏んで
運動能力の向上を目指すトレーニングです。
楽しく汗をかきながら一緒に踊りましょう。

コンテンポラリーダンス (ストリート系)

金曜日 11:00-11:45

ストリートダンスのリズムやアイソレーションを
もとに自由な表現を取り入れたダンスです。
キャッチーな振り付けから、カッコいい
振り付けまで、どなたでも楽しんでいただける
レッスンですので気軽にご参加ください。

Studio Instructor

フィットイージー山形北店



YUKA

[FIT-EASY]
ALL TIME FITNESS CLUB

ヨガ

水曜日 9:00-9:45 ※毎月第3
水曜日除く

呼吸を整え、身体を整え、心を整える。
心地よく体調を整えて、健やかな毎日を🧘
心、身体の柔軟性を高めましょう✨

ピラティス

水曜日 10:00-10:45 ※毎月第3
水曜日除く

世界のセレブもやっている！
体幹を鍛え、腰痛や肩凝り改善。
目指せ、スッキリオ腹周り👍
腹筋トレーニングを中心に、
しなやかな身体作りを目指します。

エアロビクス

水曜日 11:00-11:45 ※毎月第3
水曜日除く

音楽に乗って楽しく気持ち良く全身運動🎵
有酸素運動で脂肪燃焼もバッチリ👉
たっぷり汗かいてすっきり！さっぱり！
リフレッシュしましょう！