

# [FIT-EASY]

フィットトイージー盛岡南大通店

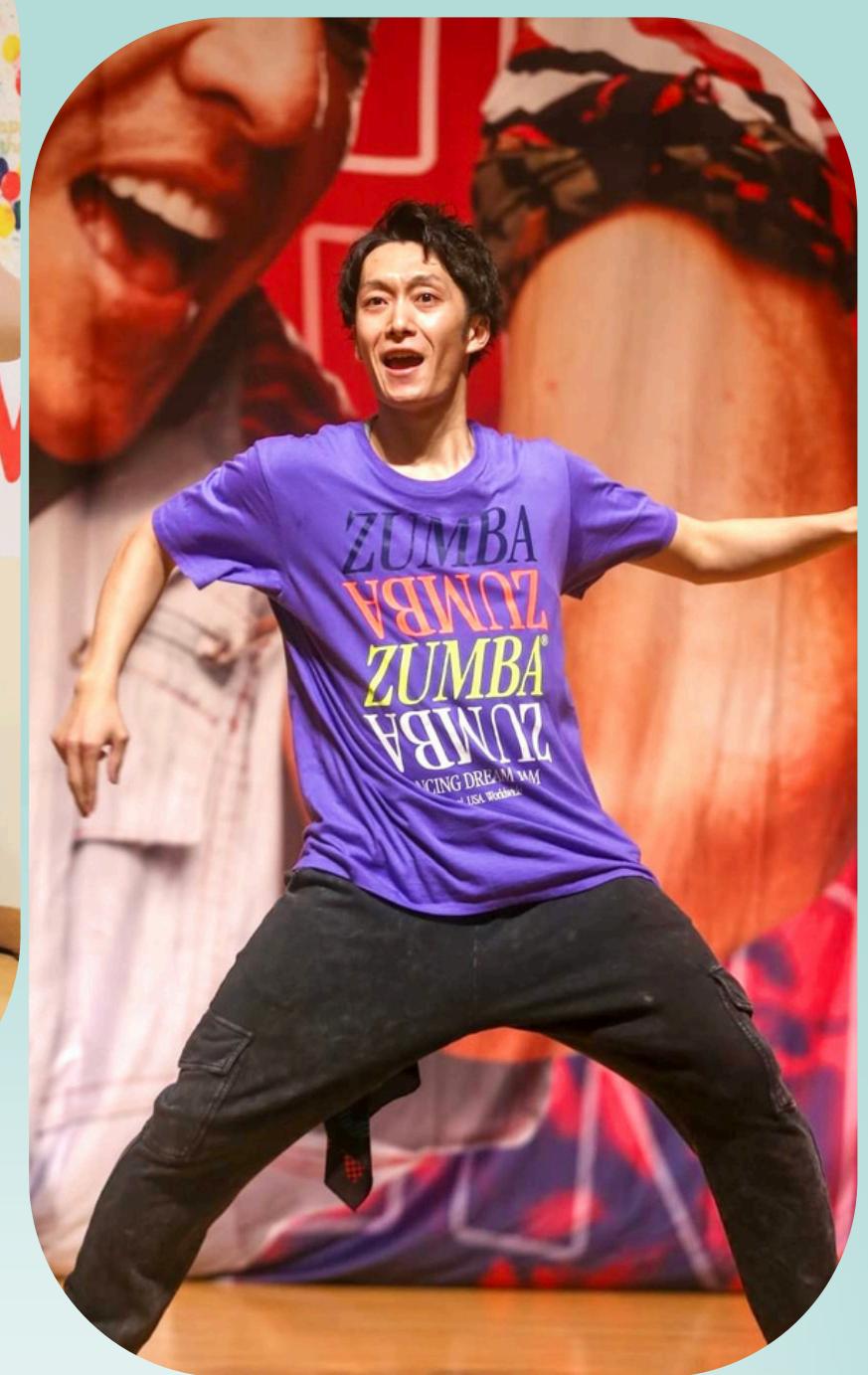
インストラクター

## KANJI

### ヨガ

### エアロ

### ZUMBA



### はじめてヨガ

(月)9:00~9:45

基本的なヨガのポーズを使用し、ゆったりとしたリズムで身体を動かしていきます。ご自身のペースで強度を調整しながら動いていただくことで、柔軟性の改善や呼吸を落ち着かせて気持ちをリラックスさせることを目的としています。無理せずゆったりと身体をほぐすようにポーズを行っていきましょう。

### かんたんエアロ

(火)18:00~18:45

基本的なエアロビクスのステップを使用して全身を動かす有酸素運動のクラスです。足踏みの動きから徐々に動きを変化させていきます。動きに慣れてきたところから大きく動いていただくことで脂肪燃焼効果や心肺機能の向上といった効果も期待できます。音楽に合わせながら楽しく全身を動かし続けていきましょう。

### ZUMBA

(月)10:00~10:45(火)19:00~19:45

ラテン系の音楽を中心に世界中の音楽を使って身体を動かしていきます。動きは見よう見まねでOKです！間違ってもOKです！音楽に合わせて楽しく動くことで自然と全身を大きく使い、脂肪燃焼の効果や心肺機能の向上に非常に効果的です。音楽を楽しみながら一緒に楽しく身体を動かしていきましょう。

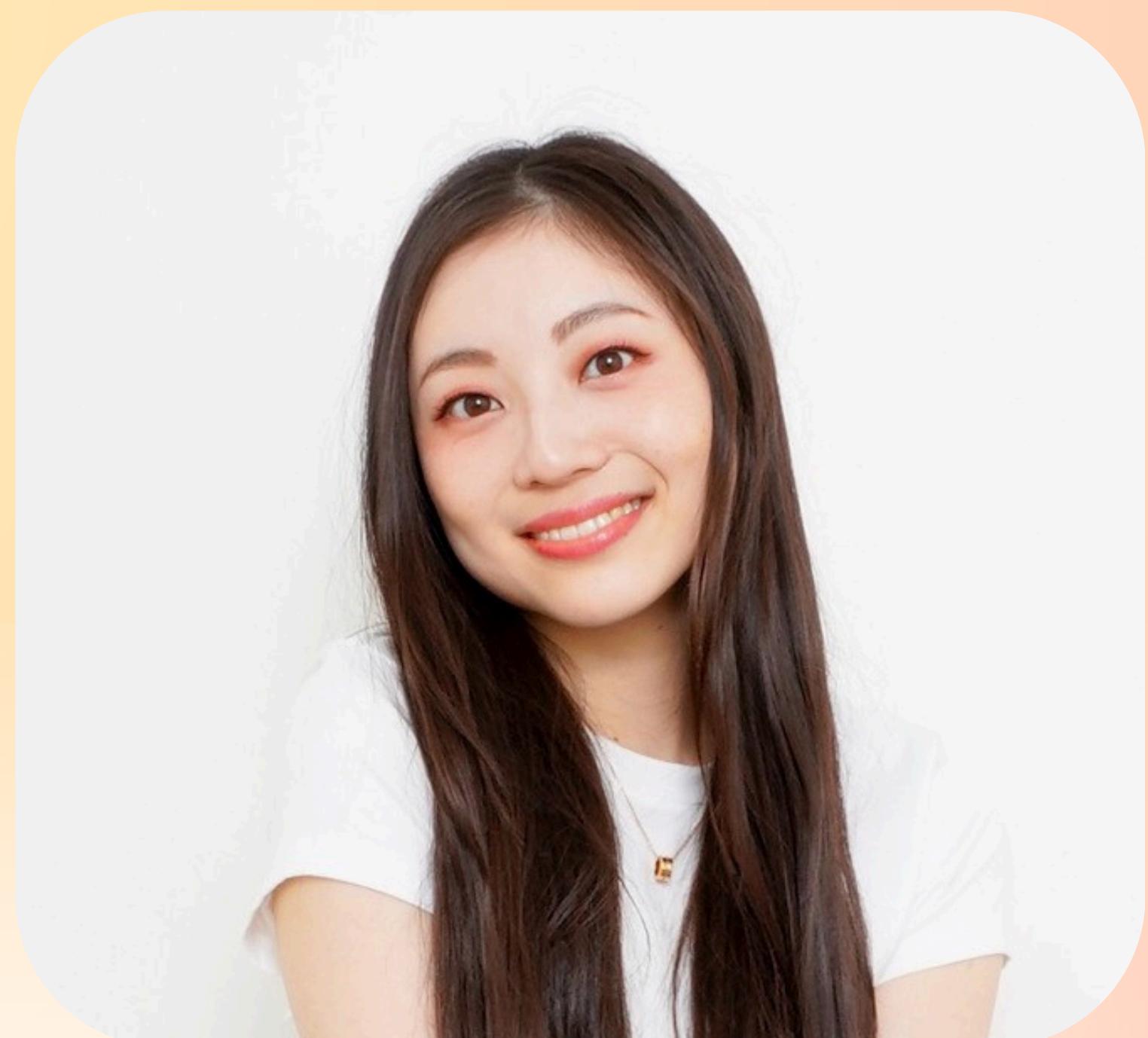
# [FIT-EASY]

フィットトイージー盛岡南大通店

インストラクター

## 東田 真侑

バレエストレッチ  
ジャズダンス



バレエストレッチ  
(水)11:00~11:45

ゆっくりと無理のない動きを中心に進める、初心者にも易しいクラスです。

バレエの動きを取り入れながら体幹を鍛えることで軸が安定し、美しい姿勢へと導きます。

ジャズダンス  
(水)12:00~12:45

簡単なステップからスタートし、振付の楽しさを感じられるレッスンです。

基礎ステップやリズム感を身につけながら、楽しく踊りましょう！