

清須新川橋店

STUDIO INSTRUCTOR

SARAH

[FIT-EASY]  
AMUSEMENT FITNESS CLUB

インストラクター紹介

INSTRUCTOR



## Message

【HIPHOP】

初心者さん大歓迎🌟

柔軟で体をほぐしてから、基本ステップでゆっくり進めます。

「上手に」より「音を感じる」を大切に🎵

楽しんでいるうちに「踊れてる！」を一緒に増やしましょう❤️🔥

【K-POP（カバーダンス）】

「推しの振付やってみたい！」その気持ち大歓迎😊

柔軟後、その日の曲を楽しく踊りながらチャレンジ👊

可愛い～かっこいいまで幅広く🎵

老若男女OK！気軽に“推し活ダンス”しに来てください❤️

清須新川橋店

STUDIO INSTRUCTOR

伊藤 庸介

[FIT-EASY]  
AMUSEMENT FITNESS CLUB

INSTRUCTOR

インストラクター紹介



## Message

「運動不足かな...?」って思ってるあなた！  
全身を動かして脂肪燃焼&引き締めちゃいましょう ✨  
体幹やインナーマッスルもバッチリ刺激💪  
初心者さんも安心ですよ😊

ボクシングエクササイズ

ストレス発散したいですか? 🔥  
パンチ&ステップで全身をダイナミックに動かしましょう  
音楽に合わせて楽しく動けるので、運動苦手さんも大丈夫です！

清須新川橋店

STUDIO INSTRUCTOR

早川友規

[FIT-EASY]  
AMUSEMENT FITNESS CLUB

INSTRUCTOR

インストラクター紹介



## Message

### 太極拳

ゆったり動いて、ココロとカラダを整えませんか？

やさしい動きと身体の振動で、心身のバランスを整える健康法です✨

### 姿勢改善 ゆるメソッド

がんばらないのに、ちゃんと変わる。

赤ちゃんの動きをもとにした、超ゆる＆リラックスメソッド。

姿勢改善・若返り・睡眠の質アップを目指します🌙

清須新川橋店

STUDIO INSTRUCTOR

EVA

[FIT-EASY]  
AMUSEMENT FITNESS CLUB

インストラクター紹介

INSTRUCTOR



*Message*

朝の優しいヨガフロー  
呼吸とやさしい動きで、  
体を気持ちよく目覚めさせる朝ヨガ

パワーフローヨガ  
流れるように動いて全身リフレッシュ。

自分のペースで楽しく 🧘♀️ ✨

清須新川橋店

STUDIO INSTRUCTOR

SON

[FIT-EASY]  
AMUSEMENT FITNESS CLUB

INSTRUCTOR

インストラクター紹介



## Message

ココロとカラダをゆるめるヨガ  
深呼吸しながらゆったりポーズ  
血行もよくなって、冷え・便秘・だるさもスッキリ♡  
運動が苦手でも大丈夫。ストレスや不眠にもおすすめです😊

ダイエットパワーヨガ  
呼吸に合わせてポーズを流れるように💪  
体幹アップ・シェイプアップしながら汗もスッキリ！  
楽しくダイエットしたい人にぴったりです✨

清須新川橋店

STUDIO INSTRUCTOR

MARIO

[FIT-EASY]  
AMUSEMENT FITNESS CLUB

インストラクター紹介

INSTRUCTOR



## Message

ZUMBA (ズンバ)

ラテン中心のノリのいい音楽で、楽しく動くダンスフィットネス✨  
運動が苦手でもOK! 気づいたら汗かいてます。

「楽しく痩せたい」「ストレス発散したい」人におすすめ!  
初心者大歓迎👏一緒に踊りましょう!

清須新川橋店

STUDIO INSTRUCTOR

片岡

[FIT-EASY]  
AMUSEMENT FITNESS CLUB

インストラクター紹介

INSTRUCTOR



## Message

〈ZUMBA〉

ダンス初心者でもOK。

音楽に合わせて動くだけで、楽しく汗をかきカロリー消費。

自分のペースで気軽に参加できます☀

〈楽しくうごく！きたえる！エアロエクササイズ〉

シンプルなステップで、音楽に乗って楽しく運動。

姿勢や体幹を意識しながら、無理なく筋力アップ。

清須新川橋店

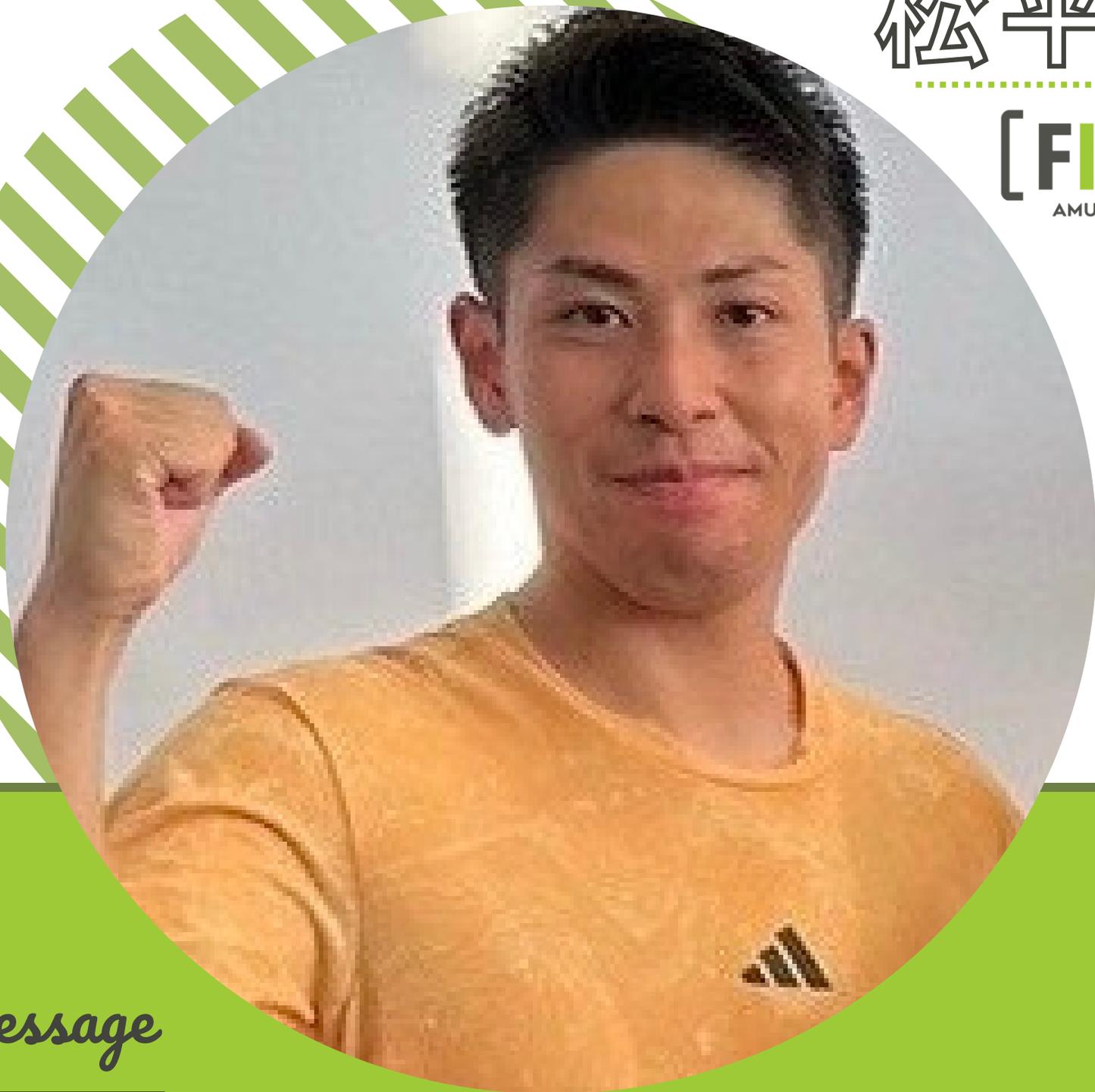
STUDIO INSTRUCTOR

松平直也

[FIT-EASY]  
AMUSEMENT FITNESS CLUB

インストラクター紹介

INSTRUCTOR



## Message

【BODY COMBAT】

【BODY ATTACK】

とにかく楽しく！とにかく全力！  
音楽に合わせて動けば、気づけば最高の汗！

「できる・できない」じゃなく「やってみる」が大事！  
一緒に最高の時間をつくりましょう！

清須新川橋店

PILATE INSTRUCTOR

hiromi

[FIT-EASY]  
AMUSEMENT FITNESS CLUB

インストラクター紹介

INSTRUCTOR



Message

ピラティス担当のhiromiです♪  
初めての方も一緒に楽しみましょう♪  
姿勢改善して、身体を整えましょう♪

INSTRUCTOR

インストラクター紹介



清須新川橋店

PILATE INSTRUCTOR

rina

[FIT-EASY]  
AMUSEMENT FITNESS CLUB

Message

呼吸とともに丁寧に動き、  
自分の身体と向き合いながら整えていきます💧  
運動が苦手な方、ピラティスが初めての方も大歓迎です🌿  
リフォーマー4台の少人数制レッスン(50分)

# INSTRUCTOR

インストラクター紹介



清須新川橋店

PILATE INSTRUCTOR

hisayo

[FIT-EASY]  
AMUSEMENT FITNESS CLUB

## Message

ピラティスは、呼吸とともに身体を整えながら  
「正しく使える身体」を育てていくものです。  
姿勢が整い、無理のない動きが身につき  
続けることで心まで落ち着いていきます。

がんばるのではなく、まずは自分の身体を感じることから。  
怪我のない健やかな毎日のために、  
身体と心の土台を丁寧につくっていきましょう。

はじめての方も安心してご参加ください。  
お会いできるのを楽しみにしています。