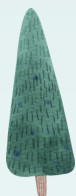


スタジオインストラクター MARIKA

2.4 (水)

10:00~

レッスンスタート



Yoga

レッスン

美姿勢ヨガ

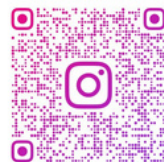
水曜、金曜10:00~10:45

ダイエットヨガ

水曜、金曜11:00~11:45

姿勢改善にフォーカスしたポーズと呼吸で、心とカラダを整えます！

姿勢を整え、日常の意識とカラダの使い方を変えていくレッスンです！



@MARIKA_YOGA.1102

FE

スタジオインストラクター



JUNKO



@AROMAGE.J.303

2/5 (木) 13:00～
レッスンスタート！

木曜 13:00～13:45
セルフリンパ&ストレッチ
木曜 14:00～14:45
マットピラティス

★セルフリンパ&ストレッチ

全身のリンパを自分で優しく流した後、歪みや傾きをリセットするエクササイズで、しなやかな整った体づくりを目指します！

★初めてのピラティス

初めての方でも安心のクラスです！呼吸を整えながら体幹を鍛え、姿勢を整えていきます。
肩こりや腰痛の予防、トレーニングやスポーツの効果を高めたい方にもおすすめです！

スタジオインストラクター NATSUKI



body conditioning

月曜 13:00~13:30

FlowMusicYoga

火曜 15:30~16:00

UBOUND (トランポリン)

月曜 13:45~14:30

火曜 14:50~15:20

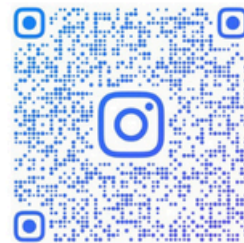
body conditioning

ストレッチポール&チューブで、整える・動かす・強くなる
「体が硬い」「姿勢が崩れてきた」「でも激しい運動は苦手」そんな方にピッタリのレッスンです✨
しなやかで強いカラダを一緒に目指しましょう！

UBOUND (トランポリンエクササイズ)

- ・5分跳ぶだけで15分のランニングと同等のカロリーを消費🔥
- ・跳んで整う！体幹強化！
- ・楽しいのにちゃんと効く🎵
- ・気分も体も軽くなるジャンプレッスン！

年齢を問わず、どなたでもご参加いただけます！楽しく一緒に体を動かしましょう！
ご興味のある方はお気軽にお声がけください！



@NATSUKI.EXERCISE



スタジオ インストラクター



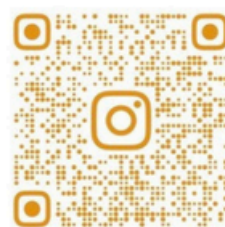
よろしく
お願いします！

HARA

BOXING×YOGA

月曜 9:00~9:45

火曜 9:00~9:45



@A_YOGA.YUMI

動作改善ヨガ

月曜 10:00~10:45

ボクシングとヨガは一見真逆に見えますが、とても相性
がいい組み合わせなのです！燃焼と整うことが同時にできま
す！

BOXING：体力強化、ダイエット、ストレス発散

※音楽に合わせてながらシャドーします。

YOGA：姿勢改善、不調改善、柔軟性向上、リラックス

※姿勢は作り出すのではなく「そうなるもの」なので、感覚を
大切に動いていきます。

スタジオインストラクター YUMI



スケジュール

ストレッチヨガ
火曜10:00~10:45

ヨガトレ
火曜11:00~11:45

レッスン内容

ストレッチヨガ 🧘

初心者の方大歓迎！！

ゆったりと呼吸を深めながら体をほぐしていき、柔軟性を高めていきましょう！

ヨガトレ 🏋️

呼吸と自重を使ってしなやかな筋肉をつけて姿勢改善を目指します！

初回レッスン

4/14 (火) 10:00~



@YUMIKAWASE.HUGME

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

スタジオインストラクター 愛理



木曜10:00~10:45 JAZZダンス入門

木曜11:00~11:45 JAZZダンス初級

JAZZダンス入門

JAZZダンスの基礎やステップをゆっくりと進めていくクラスです。初めての方におすすめです！

JAZZダンス初級

入門クラスより振り付けのテンポが速く、ターンやジャンプにも挑戦するクラス。少しレベルアップしたい方におすすめです！

初回レッスン

4/2 (木) 10:00~

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB



@AIRI_KADOWAKI