

Studio Instructor

Kumiko

オールインワンヨガ

月曜日

19:00~19:45



@KUMIKO_NO_JIKAN



FIT EASY 岐阜河渡店

Studio Instructor

JURIA

リラックスヨガ

ひとつひとつのポーズを丁寧に
心身のバランスを整えていきます。

エナジーフローヨガ

様々なポーズを流れるように繋ぎ
呼吸と合わせて全身をしっかり
動かしていきます。

火曜日

13:30~14:15

14:30~15:15



@_JURIA.YOGA_



どちらのクラスも丁寧に説明をしていくので、
初心者の方も是非ご参加ください！

Studio Instructor

YUKI

ZUMBA

背骨コンディショニング

水曜日

10:00～10:45

11:00～12:00

金曜日

14:00～14:45

15:00～16:00



@YUKI.LIBRE



皆様の心と健康作りに
お手伝いさせていただきます♡
お会いできるのを楽しみにしています♪

FIT EASY 岐阜河渡店

Studio Instructor

MIKA

心身ゆるめるリフレッシュヨガ

頑張る自分にご褒美を♡
内側からじわっと温まる心地よさを。
心とカラダをスッキリ整えましょう！

木曜日

14:00～14:45



@KANOA_YOGA_



FIT EASY 岐阜河渡店

Studio Instructor

rico

ZUMBA

マットピラティス

木曜日

19:00～19:45

20:00～20:45



@RICOEIKO



ZUMBAは
いろいろな国や地域の
曲と踊りをベースに
フィットネス要素を組み込んだ
ダンスエクササイズです



ピラティスは
動きと呼吸を連動させながら
筋肉の深層部を鍛えることで、
身体全体のバランスを整え、
健康的で美しい心身へと導くプログラムです。

Studio Instructor

SHIORI

マシンピラティス

木曜日

18:00～18:50

19:00～19:50

20:00～20:45

土曜日

9:00～9:50

10:00～10:50

11:00～11:50



@SHIORI_BODYMAKE_FIT



FIT EASY 岐阜河渡店